



不老书

Longevity Book

寄生虫博士不老的免疫学——健康活到125岁!

[日] 藤田纮一郎◎著
张海燕◎译

2013 年 考 书

2013年1月1日出版

ISBN 7-309-05888-8

定价：35.00元

35.00元

2013年1月1日出版



L o n g e v i t y B o o k

寄生虫博士不老的免疫学——健康活到125岁!

[日] 藤田统一郎◎著
张海燕◎译

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

不老书 / (日)藤田纮一郎著;张海燕译. —武汉:武汉出版社,2010.2

ISBN 978-7-5430-4679-5

I. 不… II. ①藤… ②张… III. 免疫学—普及读物
IV. R392-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 004021 号

《Kiseichuu Hakase no 「Furo」 no Men'eki-gaku》

© Fujita Kōichirō 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

书名:不老书

作 者: (日)藤田纮一郎

责任编辑:王冠含

封面设计:道一设计

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

http://www.whcbs.com E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:小森印刷(北京)有限责任公司 经 销:新华书店

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:7 字 数:130 千字

版 次:2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

序言

——向您推荐能够留住青春,让自己具有免疫力的生活方式

虽然我的年龄已经远远超过了六十岁,但我还是会定期去印度尼西亚、中国内地进行诊疗或研究,而且我还要举行演讲,到大学执教,非常忙碌,但是我多次经历了年轻人放弃跟我出去的事情。这到底是为什么呢?

日本人不仅体力差,而且患上花粉症、特异反应症等过敏症的人增多了,抑郁症、性冷淡等病症在社会蔓延……这让我觉得日本人几乎已经失去了作为一种“生物”的强健体魄。

这是因为在过于清洁的环境中,曾经与人类共同生存的微生物和寄生动物从人类身边消失了,从而使人类失去了需要靠微生物和寄生动物来培养的“免疫力”。而且,在过于神经质的现代社会,人们总是首先重视“大脑”,而非自己的肉体这一自然体,这也是一个原因。曾经让人类获得幸福的发达文明,如今却给人类带来了不幸。

在整个世界,人们已经留意到这种反论,并在如何留住“青春和健康”的研究上取得了进展。

根据研究,我们了解到,人类的遗传因子与一万年人类寻找食

物,被迫过着艰苦生活的时候相比,没有变化。一回到那种环境下,人类身体的反应就会立刻精神起来。所谓那种环境,就是食用自然的食物、积极运动、与生物共生的环境。

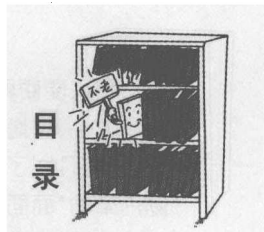
通过这一研究成果,我们找到了留住青春的窍门。本书从现代科学角度,考察了以下九点机能:

- 一旦环境过于清洁,人的寿命就会缩短。
- 保护好肠道,选择能够增加肠内细菌的饮食生活。
- 以天然食物为基本食物,多吃蔬菜、豆类和豆制品,还要摄取充足的动物性蛋白质。
- 以轻松的笑脸面对生活,活化NK细胞。
- 亲近自然。
- 适当地运动,但切忌过度。
- 饮用适合自己的水。
- 谈恋爱,有适当的性生活。
- 适当地摄取营养品。

这本书如果能帮大家快乐地度过漫长的人生,我将荣幸之至。

二〇〇八年六月

东京医科齿科大学名誉教授 藤田统一郎



序言

向您推荐能够留住青春,让自己具有免疫力的生活方式

第 1 章 进化医学,返老还童不是梦

- 我是如何从病秧子变得强健的……2
- “自然”而“燃”的生存能力……5
- 心情愉快一天,我们就年轻一天……7
- 身体运动一天,我们就年轻一天……10
- 到自然万物中去……12
- 我们还“使用”着一万年前的细胞……14
- 决不当“家畜”,找回一万年前的自我……16
- 三招让你返老还童……18

第 2 章 “肠内革命”,体内青春永驻

- 肠道是人类的“第二大脑”……24

精神紧张,便便异常·····	26
肠道和心情是增强免疫力的两大法宝·····	29
你的肠道几岁了·····	32
“肠内革命”面面观·····	35
日本传统饮食的奥秘·····	38
提防加速人体衰老的高磷食品·····	40
哪些植物化学物质可以让你青春永驻·····	42
哪些植物性食品能帮助你自愈·····	45
日本年轻人应采取什么样的饮食生活·····	48
大豆让日本人变得长寿·····	50
营养品热潮的功与过·····	53
长寿食品不单一·····	55

第 3 章 想象也可提高免疫力

身心决定免疫力·····	58
“心理”与 NK 细胞的日节奏·····	60
如何活化 NK 细胞·····	61
精神压力是 NK 细胞的大敌·····	64
笑是一种体内的跑步运动·····	67
笑能够增强人的治愈力·····	69
能喝酒时且喝酒·····	74
癌症疗法——“西门顿疗法”·····	76

那些与癌症病魔斗争的人们·····	79
积极的想法能够活化 NK 细胞·····	82
明确的想象能够增强 NK 细胞的活性·····	86

第 4 章 “适量运动”的巨大功效

85 厘米以上的腰围危险吗·····	90
微胖才健康·····	92
不要太瘦哦·····	95
运动促使有益的胆固醇增加·····	96
“take ten”与抗衰老·····	98
因生活习惯信息而日益健康的美国人·····	100
多说不如去运动·····	103
“即使大量运动也很节省能量”·····	107
什么是“运动标准”·····	108
运动强度因人而异·····	110
运动有助于减肥·····	112
适量运动还能使自己心情愉快·····	115
稍微剧烈的运动是坏是好·····	117

第 5 章 什么是长生不老和返老还童之“水”

“对身体有益的水”、“腐蚀身体的水”·····	122
-------------------------	-----

含有丰富钙质的水是长寿之水·····	123
为什么人一旦喝硬水就能长寿·····	125
融化的雪水是返老还童之水·····	128
融化的雪水为何具有生理活性·····	130
水是有生命的·····	132
过于卫生的水会降低人的免疫力·····	135
抓住抗衰老的关键所在——“水”·····	137

第 6 章 如何才能“恋爱到老”

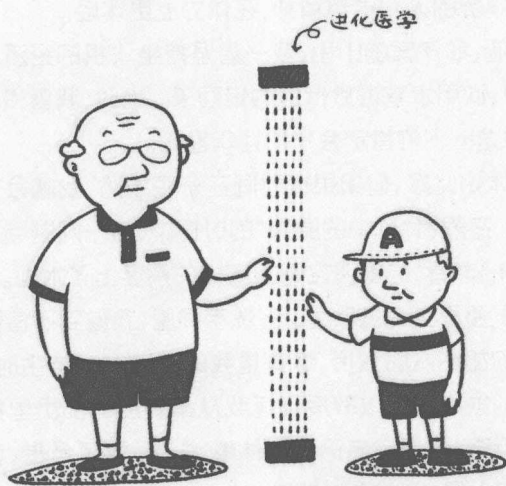
在“恋爱”方面不输给青年人·····	140
恋爱依赖女与低温男之间的关系·····	142
性冷淡的日本女人和性狂热的意大利男人·····	145
少子化是因为性冷淡·····	147
什么原因导致了恋爱的夭折·····	150
过去,性爱就是天堂·····	152
是什么导致了性冷淡·····	154
任何时候都“可以”吗·····	157
增强精力的医学·····	159
ED 并不可怕·····	162
“过度的话,妻子会手脚并用地请你手下留情的”·····	165
有情欲并有性生活的人,能够长寿·····	168

第7章 所谓的抗衰老科学,是真的吗

长寿激素“克罗托”	172
“不老不死”的酶	174
“抗衰老”的临床学研究	176
所谓的抗衰老激素——EHEA	178
预防衰老的蛋白质——ERp44	182
通过外用内服胶质铂返老还童	184
缺乏维生素 C,衰老加快四倍	186
抗氧化营养品——维生素 E	188
运动员摄取辅酶 Q10 刷新记录	190
预防肌肤衰老的成分与营养品	192
骨胶原与玻尿酸	194
成纤维细胞的注入与大学校创医疗冒险事业	199
化妆品的新成分——“Pro-Xylane”	201
抗衰老的食品与化妆品	202
美化肌肤,从肠内护理做起	204
人为什么会衰老	205
真的存在长寿遗传因子吗	208
后记——125 岁的寿命	210
参考文献	213

第1章

进化医学，返老还童不是梦



我是如何从病秧子变得强健的

我从大学退休后，愈发忙碌起来。一年中，我依然有近 1/4 的时间到印度尼西亚、菲律宾、中国等地出差，而且，我又到大学执教了，还担任了医疗综合公司的社外董事长，在这 20 年间，我还举行了许多演讲，而且从未取消过一次演讲。

我认为我比同龄的人们更有精神，在体力上更年轻。

在印度尼西亚、菲律宾的山里，我一直坚持坐飞机的经济舱出行，并把大量粪便、饮用水塞进旅行包内带回来。当时，我曾带年轻的医生们去，但中途倒下的肯定会是那些年轻人。

尽管我的身体如此好，但如果长时间在东京生活，我就会觉得身体有些不舒服。在思考“其中的原因”的过程中，这一问题与这本书的主题——留住“青春”的秘诀之间的密切关系浮出了水面。

我以前本来是整形外科的医生。在洗手间里，我碰到了曾任热带病调查团团长的加纳六郎教授，这真是我的“运数”。学生时代，我曾经是柔道部的领袖，所以教授拜托我从柔道部的部员里找一个人帮调查团拿行李，但是我忘记了这件事，于是，为了负责，我自己便作为拿行李的人员，与调查团同行。

在为热带病调查团帮忙的过程中，加纳教授对我说：“你笨手笨脚的，不适合做整形外科医生。你还是转行研究寄生虫、细菌、病毒等微生物比较合适。”我相信了教授的话，毫不犹豫地离开了整形外科，转而开始研究蛔虫等微生物。

实际上，当时为热带病调查团拿行李的不止我一个人。还有一位同样出身于柔道部的整形外科医生须川勋君。加纳教授对须川君也提出了“你笨手笨脚……”的建议，但是须川君依然留在了整形外科，现在，他在需要做事非常灵巧的“手外科”，已经成了能够代表日本的有名整形外科医生(图 1-1)。

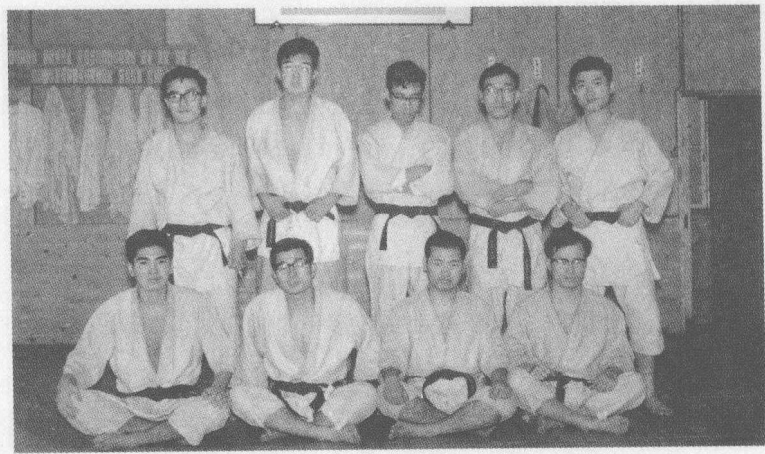


图 1-1 学生时代的我(后排左起第 2 个人)。

少年时期，我曾在三重县的乡下生活过，我之所以能够轻松地转行研究寄生虫学、微生物学，我想是因为在上高中一年级之前，我一直与虫、鸟、鱼为伴，受到了很大的影响。而且，这件事不仅对我转行起了作用，还对我的健康生活具有非常重要的意义。

小的时候，我是一个身体很弱的孩子。在三重县多气郡明星村（现在的明和町）的立明星小学接受体检的时候，村里的医生判定我是“营养不好”。当时，我的父亲任国立结核疗养院的院长，我记得，那时我父亲来到学校，还与村里的医生对质说：“什么叫‘营养不好’，你如果说‘营养不良’我还能够理解。”我父亲平日里就与村里的医生关系不太好。

不久，我开始自己饲养山羊和鸡，还每天喝自己挤的山羊奶，吃自己养的鸡刚生出来的鸡蛋。我还从田里直接摘来自己种的蔬菜，作为小菜食用，特别是黄瓜、茄子、番茄等。当时，除了蚂蚱、田螺、泥鳅，我还常吃口蘑等菌类，以及野草莓、酸模等野生的草或果实。

在如此自然的生活中，在不假加工的状态下食用自然带给我们的食材，让本来体弱多病的我变成了一个健康的少年。

“自然”而“燃”的生存能力

在《朝日新闻》这份报纸上，“父亲的脊梁”这个系列已经持续多年了。我也在这个系列上发表了文章。

我的父亲是结核方面的专科医生，他一直担任结核疗养院的院长，直至他70岁。但是，他总是把工作抛开，去玩。他曾经擅自在疗养院用地上建了一个网球场，还曾经用防火用水造了泳池。当时，在我这个孩子的心里，会比较抗拒，心想“这样做好吗”。

那个时候，结核是一种国民病，是一种传染病，所以疗养院都建于人烟稀少的乡下。我从少年时期到青年时期，一直是在疗养院的宿舍里长大的。从被认为是病原菌之巢的宿舍里出来的怪小孩也是要上小学的，所以当然会受欺负。我在学校曾经受了很大的“委屈”。但是，父亲一直佯装不知。

如今，出现了“因受欺负而自杀”的孩子。要知道，我小时候受的“欺负”，比现在的孩子受到的“欺负”更严重。但是我想，当时没有孩子会因为受欺负而想自杀。当时，孩子的世界不仅仅在学校里，还在自然界中。那时的我总是在想，虽然受了很大的委屈，但总

有一天我要报复。这样的场合和机会很多。

在我曾经居住的明星村的田地旁边,建有一个叫做“贮粪池”的用于发酵粪便的小池子似的东西。“贮粪池”在当时的日本农村随处可见。池子的表面会形成一层粪便膜,非常结实。我会在上面铺上新的草,将坏孩子引诱到那里。这是为了对他们欺负我的行为进行报复。

我会说出“你的妈妈是鼓肚脐”之类的话激怒对方,一旦对方追上来,我就会朝着“贮粪池”的方向跑。曾有坏孩子不知“贮粪池”的存在,于是扑通一声掉了下去。

在受到欺负而无处可逃时,我经常“假装哭”。当时,国道的桥上没有栏杆什么的,在“假装哭”着逃跑的途中,我甚至曾经掉进河里,昏厥过去。

在疗养院,从小学的低年级时期开始,家里就让我饲养山羊。每天早上准备饲料和挤奶等事情都由我来做,直至我参加高考为止。

天气好的日子里,我会在疗养院的草地上打桩,把山羊拴上。不管我受了什么样的欺负,从学校回来,在还没看到我的时候,远处就会传来“咩、咩”的声音。有一次,我让山羊吃了湿润的草,结果山羊死了。我知道还有比我更弱小的动物,所以我不会被逼得走投无路(图 1-2)。

此外,我还养了 30 只鸡,5 只兔子。我玩耍的时候,会在庄稼地里抓泥鳅,或是抓青蛙。当时,我们大家会把麦秆插入青蛙的肛门里,往青蛙肚子里吹气,让青蛙的肚子变得鼓鼓的,或是把红蜻蜓