

CHANG SHOU MI MA
KANG SHUAI LAO XIN JIE

密码

抗衰老新解

长寿

化是衰老的主要原因 睡得好,不易老
生活延缓衰老 女人长寿缘于活性氧少

郑荣梁◎著

 中国工人出版社



China & South Africa

2013-2014

南方

2013-2014

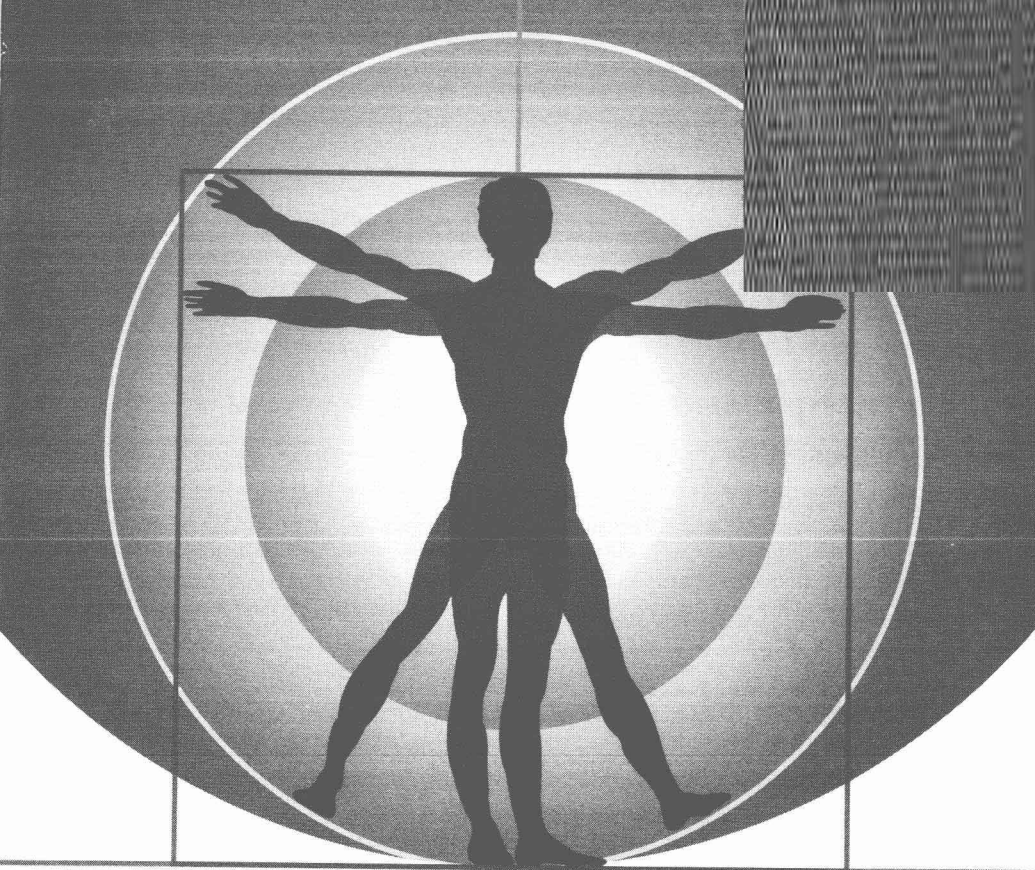
密码

2013-2014

2013-2014



2013-2014



CHANG SHOU MI MA
KANG SHUAI LAO XIN JIE

长寿密码

抗衰老新解

郑荣梁◎著

 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿密码——抗衰老新解 / 郑荣梁著. —北京: 中国工人出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5008-4884-4

I. ①长… II. ①郑… III. ①长寿—基本知识②衰老—基本知识 IV. ①R161.7②R339.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第247420号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

字 数: 170千字

印 张: 5

定 价: 18.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



目 录

第一章 基本知识

1. 达尔文好心做了蠢事	3
2. 丧家为什么给乡亲送牛肉	3
3. 经济形态决定养老道德	4
4. 错误的养生观念	4
5. 健康长寿可兼得	5
6. 《北京抗氧化宣言》	6
7. “老”与“衰”不同	6
8. 健康老龄	7
9. 挽留青春	7
10. 生存条件决定平均寿命	8
11. 基因决定最大寿命	9
12. 最大寿命约120岁	9



13. 老而不衰的历史演变	10
14. 老而不衰古今中外都有	11
15. 平均寿命是社会进步程度的标志	13

第二章 氧化是衰老的主要原因

1. 什么是氧化 什么是活性氧	16
2. 人体产生的活性氧	17
3. 环境产生的活性氧	18
4. 活性氧的危害	19
5. 远离活性氧	21
6. 活性氧的防御：抗氧化+修复	29
7. 健康要诀：活性氧与防御间的平衡	30

第三章 活性氧催人老

1. 活性氧越多寿命越短	33
2. 活性氧像一阵阴风扑灭本命灯	34
3. 抗氧化力越弱寿命越短	37
4. 决定生命的两个基本点：活性氧和抗氧化力	39



5. 提高抗氧化力果真延寿	41
6. 降低抗氧化力短寿吗	43
7. 返老还童：神奇的抗氧化力	44
8. 自古英雄出少年	46

第四章 两套防御系统

1. 抗氧化系统和修复系统	48
2. 人体固有的抗氧化剂	48
3. 食物抗氧化剂	50
4. 中药抗氧化剂	55
5. 人工合成抗氧化剂	55
6. 高寿皇帝的饮食	56
7. 修复系统	56
8. 天生我材必有用	58

第五章 合理利用抗氧化剂

1. 不是越多越好	60
2. 两位诺贝尔奖得主的是是非非	63



3. 多种抗氧化剂协同作战	64
4. 不是越纯越好	65
5. 牛奶与水果分开吃	66

第六章 适度活动延缓衰老

1. 耗氧少则活性氧也少	68
2. 耗氧少，寿命就长	69
3. 适度活动能延长平均寿命和最大寿命	70
4. 适度活动延寿的原因	71
5. 年轻时容易诱导抗氧化力	73
6. 宝贵的人类资料	73
7. 适度活动祛病	74
8. 剧烈活动使活性氧增多3~7倍	75
9. 何谓是适度	75
10. 磨刀提高砍柴功	77

第七章 限食延缓衰老

1. 限食延长平均寿命和最大寿命	79
------------------	----





2. 限食改善健康	80
3. 不饱真乃祛病方	80
4. 宝贵的人类实例	82
5. 限食明显减少了活性氧	85
6. 何妨临时抱佛脚	86
7. 肠肥脑满：限食提高记忆力	87
8. 少吃高脂高糖高蛋白食物	87
9. 吃得太饱和太好都短寿	88
10. 忠告追求苗条而厌食者	90
11. 限食加适量活动的效果最好	90
12. 饕餮是残留的天性	90
13. 青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶	91

第八章 减肥延缓衰老

1. 肥胖原因	94
2. 国人肥胖四大特点	96
3. 肥胖判定	98
4. “千金难买老来瘦”，错错错！	99

5. 胖人易患病	100
6. “好”肥胖，坏肥胖	101
7. 胖人常遭氧化胁迫	101
8. 限食减轻了氧化胁迫	102
9. 抗氧化剂可减肥	103
10. 减肥须知	104
11. 错判啤酒肚	105

第九章 睡得好 不易老

1. 不觅仙方要睡方	107
2. 缺觉致病	108
3. 缺觉短寿	109
4. 睡眠与褪黑激素	109
5. 褪黑激素是高效抗氧化剂	110
6. 睡眠减轻氧化性损伤	111

第十章 笑一笑 十年少

1. 三种快乐分子都是抗氧化剂	114
-----------------	-----

2. 快乐分子与快乐心情互相促进	115
3. “快乐”与“睡眠”是哥俩好	116
4. 笑是最好的药	117

第十一章 合理生活延缓衰老

1. 两个权威调查	119
2. 国际防癌基金会和美国癌症研究所联合忠告	120
3. 老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼	121



第十二章 女人长寿缘于活性氧少

1. 雌性机体中活性氧少	123
2. 雌性防御活性氧的能力强	124
3. 女性吸烟者少	125
4. 女性酗酒者少	125

第十三章 护肤要诀：减少活性氧

1. 活性氧使皮肤老化	127
-------------	-----

2. 辐射使皮肤活性氧增多	128
3. 使皮肤活性氧增多的生物因素	129
4. 抗氧化剂护肤	130

第十四章 老年病都与活性氧有关

1. 癌	133
2. 早老性痴呆	139
3. 帕金森病	140
4. 增生性关节炎	141
5. 骨质疏松病	142
6. 白内障	143
7. 动脉粥样硬化	144
8. 心脑血管疾病	146
9. II型糖尿病	148





第一章

基本知识



长寿密码——抗衰老新解

CHANGSHOU MIMA KANGSHUAILAO XINJIE





衰老是一个渐进的过程，没有明确的界限。人过25岁体力就开始下降，四十岁多以后就明显感到功能衰退，感觉和反应迟缓、协调和平衡下降，疲劳不易消除，等等。衰老本身不是疾病，却是老年性疾病的百病之源。60岁以上的人几乎都不同程度地患有老年疾病，诸如动脉硬化、心脏病、脑萎缩、性功能衰退、骨性关节炎、老年性肺气肿、免疫功能下降、内分泌紊乱、白内障和肿瘤等。一生的积蓄大半用做晚年医疗费，带病延年，谈不上生活质量。年轻人看到这种老年状态就更加留恋青春，留住青春似乎一向是不可实现的梦想。不管年轻人还是老年人都关心着同一个问题：怎样使人过得健康尊严？这是一件涉及个人、家庭和社会的大事，过去对此似乎一筹莫展，近年托福于科学发展，忽然梦想成真，可以实现老而不衰了。措施倒也简单有效，不过必须弄清基本概念，才能举一反三，灵活应用，安渡一生，善达彼岸。

本书介绍抗衰老的科学新成果，材料主要来自发表在医学和生命科学国际权威刊物上的论文，每个观点都有大量实验结果的支撑，并已得到学界公认。笔者对每篇原文都认真斟酌，不引用转译或摘录的二手文章，完全拒绝人云亦云的推测和臆断。这些科学成果明白易懂，简单易行，效果明显。不但不多花一分钱，还让你节省医药费，少花乱吃补药的冤枉钱；阅读本书不但不浪费你的宝贵时间，还为你赢来长久的健康。此书为年轻人挽留青春，为老年人推迟衰老。



1 达尔文好心做了蠢事

远古时代生产力低下，无法养活那么多人，那时对待老人的态度是现代人所不能想象的。进化论鼻祖达尔文在日记上记载着这样一段有趣而又可悲的亲身经历：19世纪中叶，非洲仍有原始部落，过着吃野果草根和茹毛饮血的生活。当环境恶化，找不到食物时，这个部落的人就将老弱病残者分而食之。达尔文这位英国绅士动了恻隐之心，妄图以一个救世主的身份，高高在上地去改造野蛮残忍的风俗。他用高价买走了该部落一个小男孩，带回英国，让他接受文明教育。16年后，这个小男孩不负达尔文的殷切期望，果然成了一名文明青年，被送回原地去实现达尔文改造部落的宏愿。时隔一年，达尔文旧地重游，满心希望看到这位青年改造部落的丰硕成果。可是令达尔文目瞪口呆的是，那个文明青年竟因为他所接受的教育对这个部落毫无用处也被吃掉了。这是对空想主义拯救社会的莫大讽刺。达尔文是好心做了蠢事，犯了书呆子式天真的毛病，不过天真得可爱。

2 丧家为什么给乡亲送牛肉

我国贵州瑶族至今还保留着一种古代流传下来的洞葬习俗，老人死后在深夜举行仪式后，把遗体送到一个人迹罕至、不为外人所知的神秘山洞中。丧家宰牛，把牛肉分送全村。远古时期，老人死后，众人分食尸体。随着社会进步，后辈不忍，用牛肉换得亲人全尸。

有些原始部落举行一个仪式，把尚活着的老人送入山野，任其自生自灭。这种风俗的痕迹还存在于当今某些与世隔绝的原始部落

中。现在看起来很残酷，但是不同的经济发展阶段，会有不同的道德观念。

3 经济形态决定养老道德

如果当初大家平分有限的生活资源，谁也活不成，社会怎能进化到今天？古时候有句大不敬的成语说：“老而不死是为贼”，不也是由于生存资源不足所致吗？随着经济的发展，生存资源充足了，才发展出了孝道和敬老的道德观念。越进步的社会，养老制度就越完善，养老制度的高下反映出了社会进步的程度。

4 错误的养生观念

营养过剩与营养缺乏都有害健康。我国在短短几十年内就完成了由贫困向温饱、小康和富裕的过渡及从营养不良到营养过剩的转换，可是大众还抱着饥谨时代的旧观念来生活，错误地认为大碗吃饭和大块吃肉、懒散清闲就是好日子，这些旧观念恰恰与科学新成果背道而驰。吃得不科学和生活不合理都对健康构成严重威胁，导致富贵病猛增。世界卫生组织前总干事中岛宏说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”为此急需普及保健新知识，改变错误观念，建立科学的生活方式。



5 健康长寿可兼得

秦始皇企求长生不老，既求长生，又求不老，岂能兼得，难乎哉！唐代大诗人白居易在他的《览镜喜老》诗中深刻地说出了这种无奈，“生若不足恋，老也何足悲。生若苟可恋，老即多生时。不老即须夭，不夭即须衰。晚衰胜早夭，此理决不疑。”（《白氏长庆集》卷三十）。他指出了残酷的现实，老必然就衰。他又劝大家，宁可忍受衰老，切莫半途夭折，说白了不就是好死不如赖活吗！古希腊神话更加有趣和切题，黎明女神伊奥斯请求众神之神宙斯赐予她的爱人提托诺斯与她一样的永生，却忘记同时为他请求永恒的健康。宙斯慷慨恩准，提托诺斯果然永生了，却慢慢老得衰弱不堪，痛不欲生。这故事告诉我们长寿而不健康不是一件好事。以儿童读物《格列佛游记》而为国人熟知的爱尔兰18世纪文学家斯威夫特也说出了同样的无奈心情：“人人企求长命，无人甘愿衰老（Every man desires to live long but no man would be old）。”这几乎成了古今中外颠扑不破的真理，都在感叹长寿和不衰不可兼得。甚至于连生物学家和医学家也无可奈何，过去老年医学的任务是“在有生之年不求活得长些，但求活得好些（To add more life to our years but not more years to our life）”，只求减轻老年疾病的痛苦，并不企求和许诺一个既老且无病的理想状态。

时至今日，科学大发展，过去不可能的事变得可实现了，当代老年医学的任务已被改成：“不但要活得长还要活得好（Not only add more life to our years but also more years to our life）。”自由基致衰老学说的创始人哈门2006年在《美国科学院院报》上十分乐

