

抗衰延寿新編

崔月犁

抗衰延寿新编

主 编 曾宪平

1998年9月

《抗衰延寿新编》

编辑委员会人员名单

顾	问	朱志明	
主	审		
主	任	郑显明	
副	主	任	
主	编	曾宪平	
副	主	编	张雪梅(女)
编	委	毛克歧	曾宪湘
专	家	王明辉	叶允清(女)
	编	蔡 准	方 明(女)
	审		李以暖

内 容 简 介

《抗衰老新编》以延缓大脑衰老为核心，坚持抗衰老、养生、实用为原则，从抗衰老问题的提出，补充抗衰老的标准，介绍衰老的首要原因——中枢神经系统衰退、衰竭，免疫、神经内分泌机能紊乱，失调，下丘脑及松果体衰退，而导致人体生命功能的衰退、死亡。以建设美好心境，保持营养平衡，锻炼提高体质，改善生存环境，夫妻恩爱情深，预防疾病等各方面围绕大脑缓衰问题，并以探索的精神，以抗衰老，抗氧化为重点，结合中老年人实际，介绍各种方法与措施，以达到健脑强身，缓衰延年。在庆祝国际老年人年的重要时刻，特将这份心意献给所有的中老年朋友们。

前 言

随着社会的进步，生活条件的改善，人类平均寿命逐渐延长，我国本世纪末将步入老龄化社会。

在全国卫生工作会议上，江泽民同志在讲话中指出：“国家的富强和民族的进步，包含着健康素质的提高。”李鹏同志说：“保护和提高广大人民群众的健康水平，是发展经济，促进社会进步的必要条件。”这些重要指示，为实现2000年人人享有健康奠定了坚实的基础，为保健工作指明了方向。

为进一步做好抗衰老、延年益寿的保健工作，全国老干部健康指导委员会抗衰老中心推荐的《抗衰延寿新编》一书，全书分十章，共十七万余字，详细地介绍了抗衰老，延年益寿的机理、方法、经验和有关注意事项，使单纯的生物型健康观，向自然——社会——心理——生态新的综合健康观转变。

古代人活七十古来稀，现代人活百岁不为奇。人的寿命按传统医学记载和科学考证，生物学测算的年龄应在100—150岁，但实际上活到百岁以上的人很少，主要原因是多病早衰，与世长辞了。

本书由知名专家、教授和经验丰富的离休老干部编撰

而成，经过各方面努力，终于与广大读者见面了。这对各层次的中老年人学会养生之道，掌握科学健身知识，保持乐观情绪，适当锻炼身体，合理调配膳食，保证充足睡眠，慎重选用药物，不但有益于健身强体，而且对延缓大脑衰老具有重要的意义。如按本书要求去做，定能做到老有所养，老有所为，老有所乐，生活充实，健康长寿。

由于抗衰防老，延年益寿是一门新兴科学，我们收集的资料不多，有的科学论证还尚待研究，加之编辑人员专业知识所限，书中难免有失误和错漏之处，敬请读者理解指正。

全国老干部健康指导委员会抗衰老中心

一九九七年十月十日

目 录

前 言

第一章 抗衰的提出	1
一、人类平均寿命的发展状况.....	1
二、现代科学对人类寿命的研究预测.....	1
三、长寿实况和长寿老人的养生之道.....	2
四、人体衰老的原因简析.....	5
第二章 抗衰的标准	11
一、衰老的标志	11
二、健康标准与要求	12
1. 八项标准	12
2. 十条准则	12
3. 五个条件	13
4. 两项补充	13
(1) 标准的几项补充	13
(2) 实现标准“十个一”	14
第三章 抗衰的核心	15
一、奇特的大脑，用进而废退	15
1. 多用脑，多给大脑以良性刺激，大脑愈用愈灵	18
2. 适度锻炼，多做左侧肢体活动	20
3. 挖掘记忆潜能	20
二、中枢神经系统衰竭与脂褐素、自由基的破坏	22
1. 老年神经系统衰老变化的特征	22
2. 衰老的首要原因是中枢神经系统衰竭	23

3. 脂褐素与自由基	23
4. 衰老的本质在于细胞的代谢	25
5. 脂褐素的危害作用	26
6. 清除脂褐素, 重点在清除活性氧自由基	27
①充分发挥人体自身防卫功能、清除废物的作用	27
②服用抗氧化物性能的物质	27
③科学饮食, 断绝过氧化脂质的来源	28
④改善营养, 加强锻炼, 提高免疫功能水平	28
⑤延缓衰老过程, “调整” 大脑工作	29
三、维护免疫和神经内分泌功能, 延缓下丘脑及松果体的机能衰退	30
1. 免疫功能的作用和功能衰退的后果	30
2. 内分泌的主要功能与机体紊乱和减退	31
3. 下丘脑及松果体的衰退导致整个内脏机能失调, 加速人体衰老过程	33
4. 如何延缓大脑各调节系统的衰退	35
①情绪乐观, 胸怀宽广	35
②加强锻炼, 适度运动抗衰老	36
③营养调节	36
④抗衰老药物, 中西结合好	36
四、充足的睡眠	37
1. 睡眠的生理条件和基本功能	37
2. 睡眠两个阶段的特征和熟睡的作用	38
①提高人体免疫功能	38
②促进肌体生长健旺	39
③能使大脑整理信息, 增强记忆力	39
④有益美容	39
⑤预防近视, 有益老年眼花	40

3. 睡眠的时间、方向和姿势	40
4. 午睡有益健康	41
5. 如何保障充足的睡眠	42
①失眠的特点和原因	42
②睡前五不宜	42
③加强睡眠卫生的重要	43
④加强自我催眠训练	43
⑤注意有助睡眠的食物	44
第四章 心灵与抗衰	46
一、心理健康标准	46
二、如何增强心理健康	47
1. 情绪乐观, 生气、烦恼一齐消	48
2. 真诚微笑, 笑口常开抗衰老	52
3. 积极进取, 生命不息, 奋斗不止	53
4. 修心重德, 谨慎认真寿命高	56
5. 意念治病, 冥思遐想益健康	57
6. 音乐疗法与引吭高歌	59
7. “忘年交”, 一种抗衰老的良方	61
8. 聊天, “话疗”能延年	62
9. 保持良好的进餐情绪, 有益寿而康	63
10. 老来俏, 使心理青春长驻	64
第五章 营养与抗衰	65
一、首要问题是增强大脑营养	66
1. 卵磷脂	66
2. 优质脂肪	66
3. 蛋白质	67
4. 碳水化合物(糖)	68
5. 维生素	68
6. 有机无机矿物质	69

7. 膳食纤维	69
8. 水	70
二、膳食结构的标准	70
1. 《中国居民膳食指南》	71
2. 延缓衰老的食谱	71
三、营养平衡, 少食延寿	75
1. 少食能缓衰延寿	75
2. 吃好早餐, 严控晚餐	76
四、食物酸碱平衡或呈弱碱性, 有益健康	79
1. 营养平衡, 首先酸碱平衡	79
2. 老年人应重点注意不偏酸	79
3. 调节人体血液酸碱度的措施	80
①纠正偏食习惯	80
②调整呼吸方法	80
五、从人体需要出发, 解决好补钙问题	81
1. 人体缺钙的普遍性和严重性	81
2. 如何解决补钙问题	82
①呼吁政府有关部门研制摄钙标准和措施	82
②重视从日常饮食中摄入钙质	82
③多从事户外活动, 多晒太阳, 促进钙的吸收	82
④药物补钙	82
六、饮水, 以及食醋饮酒与喝茶	83
1. 饮水的重要功能	83
2. 饮水最佳时间和它的作用	83
3. 食醋	85
4. 饮酒	85
5. 喝茶	86
(戒烟的十条正当理由)	88
七、日常饮食中的差误、相克、互补和禁忌	89

八、一些专家学者对人类未来新食源的设想	92
1. 藻类植物最有前途	92
2. 海洋具有为人类提供食物的巨大能力	92
3. 21 世纪的营养素——DNA	92
4. 21 世纪吃什么?	93
5. 21 世纪喝什么?	93
附：抗衰食物功能考	94
一、豆、粮类	94
大豆（豆制品） 糙米及米糠 小麦（燕麦） 玉米	
红薯 土豆 花生 芝麻	
二、奶、蛋、鱼贝类	97
牛奶（酸奶） 鸡蛋 香菇 木耳 新鲜鱼虾 贝类	
海带 紫菜与发菜	
三、蔬 菜	99
西红柿 胡萝卜 南瓜 苦瓜 萝卜 白菜 菠菜	
茄子 大蒜 生姜 葱	
四、水 果	103
核桃 苹果 红枣 猕猴桃 柑桔 葡萄 香蕉 山	
楂 梨	
第六章 运动与抗衰	107
一、动静结合，动则不衰	107
1. 东方习惯，“中和”养生	108
2. 百动走为先，百炼不如一颤	109
3. 在细雨中散步，令人逸志神安	110
4. 超觉静思，松静自然	111
二、抗衰保健十法	112
1. 梳头拍打头面，脑垂体刺激法（含擦鼻摩睛） ...	112
2. 锻炼双耳健肾脑	113
3. 咀嚼运动咽津法	115

4. 摩胸擦背寿百岁	117
5. 揉腹百遍益健康	118
6. 坚持“提肛”可延年	121
7. 搓捏手指健脑	121
8. 热搓脚心抗衰	124
9. 浴身法	128
10. 简介两种健身法	129
三、晨炼与晚炼	130
第七章 生活环境与延年	132
一、社会经济快速发展,是抗衰延寿的基础条件	132
1. 翻天覆地的变化	132
2. 自然灾害连年不断,粮食生产连续登上新台阶 ...	133
3. 现在贫困人口稳步下降,“九五”期间已向环境污染发起 总攻	134
附:地球的八次奇变	134
二、在加速治理环境污染过程中,努力改善小环境	135
1. 人类疾病80%与水有关	136
2. 空气污染普遍严重	137
①家庭中的“无色杀手”	138
②居室养花,有益身心健康	139
③誉为“空气维生素”的负氧离子	140
3. 清除噪声(音)的危害	141
4. 噪光,现代生活的新污染	142
三、生活起居规律化	144
1. 从冰心的一天,看路遥的早逝	144
2. 一位70老人的抗衰养生“一日曲”	145
3. 要注重生活卫生	147
第八章 伉俪情深与益寿	149
一、夫妻思爱情深共同生活是人类正常生理和心理的需要	

.....	149
二、学习性知识,懂得健康和谐性生活和它在生命中的意义	
.....	150
三、老年夫妻夜间生活在一起,有利于彼此心理抚慰和疾病	
照应.....	151
第九章 预防疾病与延寿	153
一、预防医学,促使群众的自我保健.....	153
二、积极防治老年人常见疾病.....	154
1. 积极防治脑血管疾病	154
2. 老年性痴呆症	156
3. 老年高血压病	158
4. 预防冠心病	160
5. 与癌症抗争	162
6. 老年性糖尿病	165
7. 谨防肺结核转土重来	167
8. 浅谈老年人抑郁症的防治	169
9. 警惕老年人肾功能衰竭	171
10. 老年骨质疏松症	172
11. 老年性瘙痒症的防治	173
12. 积极预防老年白内障	174
第十章 抗衰延寿的探索	177
一、当代科学家对寿命的预言(预测).....	177
二、长寿的秘密在基因.....	177
三、人体基因图谱与基因疗法.....	178
四、基因研究是打开衰老迷宫的钥匙.....	180
五、激素在抗衰延寿中的惊人成就.....	181
六、人类对抗衰延寿的不倦探索.....	181
转载: 聚气鸿寿功医疗功法	183
后记	

第一章 抗衰的提出

一、人类平均寿命的发展状况

生、长、衰、亡是人类生命过程的自然规律，长生不老是不可能的。纵观人类寿命史，随着社会生产力的不断发展，人类的平均寿命也不断延长。据1989年《组织人事信息报》载：人均寿命在我国古代石器时代为19岁，青铜器时期为21岁，欧洲古代为20~23岁，16世纪为27岁，17世纪29岁，1801~1881年35岁，1891~1900年40岁，1901~1910年44岁，1924~1926年56岁，1932~1936年59岁，1946~1949年57岁，1970~1980年67岁。

又据联合国开发计划署1994年统计，世界人均寿命最高的10个国家为76.2~78.6岁。日本冰岛最长为78.6岁、77.8岁。塞拉利昂、阿富汗最低为42岁、42.5岁。可见当今人均寿命比起古代有了很大的提高，而且又因为不同的地域，不同的社会、自然条件而处于不平衡状态。

二、现代科学对人类寿命的研究预测

人的寿命究竟能有多长？世界各国40多名专家于1994年冬聚会德国柏林举行了为期一周的“衰老的分子观”的讨论会。从理论上确定：人人都可以活到110岁，这与过去人类寿命的多种预测法的结果基本相同。现介绍下列三种预测方法：

①性成熟期测算法：哺乳动物的寿命一般为性成熟期的8~10倍，人的性成熟期为14~15岁，由此推算人类寿命应在110~150岁之间。

②生长期预测法：哺乳动物的寿命一般相当于生长期的5~7

倍，人的生长期需要 20~25 年，由此测算人类的寿命应为 100~175 岁。

③细胞分裂次数与分裂周期测算法：哺乳动物的寿命是其细胞分裂次数与分裂周期乘积。人体细胞分裂次数为 50 次，分裂周期平均为 2.4 年，因此推算人类的寿命为 120 岁左右。

可见专家的测算结果是有充分科学依据的，是符合生命的自然规律的。特别是细胞分裂预测法已普遍受到重视。

三、长寿实况和长寿老人的养生之道

人类的自然寿限至少可以活到 100 岁，是受到人类生存历史反复验证了的。我国在多次人口普查中均发现大量的百岁以上老人。如 1953 年人口普查中，百岁以上老人共 3384 人；1964 年第二次人口普查时，百岁以上老人为 4900 人；1980 年第三次普查，百岁以上老人 3766 人；1990 年第四次普查，百岁以上老人为 6434 人。

我国人均寿命从解放初期的 35 岁，到 1996 年的 70 岁，翻了一番。百岁以上老人从 1953 年到 1991 年的 37 年间增长了 81%。出现了不少长寿民族、长寿县区、长寿乡、长寿村、长寿家庭和长寿“王”、长寿“王后”。我国的新疆、广西和巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的比尔卡满巴、格鲁吉亚的阿布哈吉亚是世界五大长寿乡，更有日本则为世界长寿之国。新疆的和田、喀什、阿克苏三个长寿地区的百岁以上老人占全自治区百岁以上老人的 73%，而维吾尔族百岁以上老人占新疆自治区百岁以上老人的 90%。1994 年底统计，广西盘阳河横贯五县，90 岁老人逾千人，百岁以上老寿星 200 多人，中下游的巴马县，每 10 万人中百岁以上长寿者 29.5 人。近几年来，四川彭山县也是中外闻名的长寿之乡，地处“天府之国”的富庶地带，风光秀丽，环境优美，据报道，那里的百岁以上老人高出全国平均比例十多倍，最长者已过 120 岁。据全国第四次人口普查资料：海南三亚市也是全国人均寿命较长的一个，90 岁以上的寿星有 800 多人。一个背靠南山、面向南海的黎族寨子，有一个 108 岁的老寿星胡开元，五代同堂，有

儿孙 65 人，耳聪目明，腰板硬朗，老人自述，他自小就练就了一身生活的好功夫，扶犁、种地，样样农活都能干，直到去年（96 年 5 月报导）老人还能坚持每天爬山。据介绍，这个寨子的人均寿命为 81 岁。

1993 年 8 月中国老龄委第一次组织百岁老人排座次活动。在他们主持下，145 岁的贵州仡佬族老寿星龚来发被授予“中国长寿之王（颐春茶杯）金座椅”；122 岁的广东老寿星孔英被授予“中国长寿王后（仁和杯）金手杖”。长寿王后生于 1871 年 11 月，她虽头发银白，却依然精神矍铄，老人从小喜爱劳动，现在常上山采摘松枝，经常帮助操持家务。据 1994 年 12 月报载：中国长寿之王龚来发身高 1.45 米，耳聪目明，眉毛、胡须白而长，平时爱抽土烟叶，喜喝少量米酒，一日两餐为大米和玉米的混合饭，几乎未生过病，性格开朗，喜爱与后生聊天，开玩笑，高兴时还唱唱山歌。几年前他还挑担下田、割草、喂猪，村里人称他“老祖祖”。他对记者说：“我最大的愿望是村里能通电、通水、通路，想看汽车、火车和飞机。”1994 年春节前，中国老龄委和河北肃林颐春茶厂派人看望他，老人接过礼品后高兴地说“谢谢！现在生活好了，我准备活 200 岁。”据《益寿文摘》1997 年 9 月报道，在庆贺联合国成立 50 周年时，联合国邮政局发行了许多纪念邮票，其中一组由世界各国 34 位普通人物照片的邮票，我国的“长寿之王”仡佬族普通农民龚来发老人头戴绒帽、精神矍铄地身居其中。龚来发老人是贵州省、务川仡佬族苗族自治县茅天镇的一位普通农民，他出生于 1848 年，1996 年去世，终年 148 岁。一个普通中国老人登上了联合国邮票，这确实是件罕事、盛事。

国外也有不少百岁老人，据中国人口报 1994 年 4 月 8 日报道，日本男子的平均寿命达到了 76.25 岁的新高度，刷新世界记录延续了八年。日本妇女继 1993 年创下又一个 82.5 岁的世界纪录。日本国人均寿命 79.7 岁，名列世界之冠。1996 年 6 月 13 日《益寿文摘》头版转载日本长寿医疗研究中心所长木谷建一谈“益寿”，他说，我们最大目的是不让老年人生病，使每个人都能健康地活到 90 岁。

还期待目前 90 岁的人能健康地活到 100 岁, 110 岁。我们的目标, 最好是能达到所谓人类寿命极限的 120 岁左右。1995 年埃菲社报道, 今年 161 岁的伊朗老妪穆赫辛是世界上至今健在的最高寿的女子。她住在比尔詹德市附近一个村子里, 有子、孙、曾孙、玄孙 100 多人, 据家人介绍, 老人一生从未看过医生, 也从未离开过村子, 她长寿的秘诀是饮食清淡, 坚持每天喝点牛奶。美国纽约有一对百岁黑人亲姐妹, 姐姐塞迪 104 岁 (1994 年报导), 妹妹贝茜 102 岁, 姐妹俩终身未嫁, 共同生活一个多世纪, 她俩都是哥伦比亚大学毕业, 最近出版了一本《我们有话要说——迪兰尼姊妹的前 100 年》的回忆录, 叙述了她们反抗种族歧视, 争取自身权益的感人经历。如今她们健在硬朗, 洗衣、做饭完全自理。她们还打算再写一部书。

现在社会上流传着: “人生七十不稀奇, 八十还是小弟弟, 人人奋力过百岁, 一百二十亦可期。”

长寿老人大都有自己的养生之道:

第一, 大都有一个适宜生命延续的较优越的地理自然环境。山青水秀, 绿树成荫, 空气清新, 没有污染, 这是健康长寿的重要因素。

第二, 具有美好心情。宰相肚, 知足常乐; 喜事临, 只乐三成。凡事不太计较, 心平气和, 悠然自得。

第三, 饮食清淡, 吃杂、吃少。大米, 玉米、粗麦、豆、奶, 相互混杂, 蔬菜、水果充分, 鱼、肉则三分足矣。高寿者都是少食者, 并十分注意饮食卫生, 从不暴饮暴食。

第四, 生活起居规律。早睡早起, 注重卫生, 常洗澡, 勤打扫, 保持干净整洁。

第五, 坚持劳动和锻炼, 爱好活动。每天散步、走路、读书、看报, 服务社会。农村里的老人常去田间、牧地劳作, 高加索地区一个老寿星 133 岁, 外出放牧时还每天赶着羊群走一、二十公里路。不少女寿星还操持家务, 或穿针走线, 照看孙崽。但要注意避免过分操劳, 同时劳动也不能完全代替运动锻炼。要讲科学运动, 做到动而有度、有时、有法。