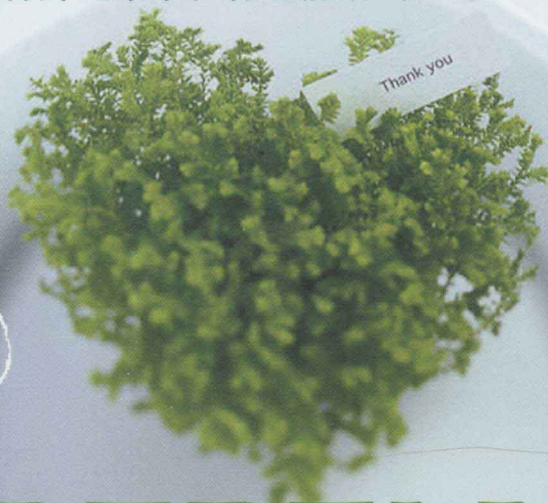


..... 打开这本书，你也能活到100岁



LEBEN BIS 100

UNIV.-PROF.DR.SIEGFRIED MERYN

活到100岁

[德] 西格弗里德·梅林 著



诺贝尔医学奖获得者耶娄教授弟子、资深内科医生、
欧洲最受欢迎的健康专家梅林教授告诉你——
100个让你活到100岁的保健秘诀

LEBEN
BIS 100

UNIV.-PROF DR.SIEGFRIED MERYN

活到100岁

[德] 西格弗里德·梅林 著

图书在版编目(CIP)数据

活到 100 岁/(德)梅林著;韩文佳,张乾丽译. —天津:
天津教育出版社,2010.9

ISBN 978-7-5309-6072-1

I. ①活… II. ①梅… ②韩… ③张… III. ①长寿—
保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 095641 号

Copyright © 2002 by Verlag Carl Ueberreuter, Wien

版权合同登记号 图字 02-2010-24

活到 100 岁

出版人 胡振泰

作者 [德]西格弗里德·梅林

译者 韩文佳 张乾丽

责任编辑 董刚

装帧设计 刘大毛

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号 邮政编码 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京温林源印刷有限公司

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

规 格 16 开

字 数 200 千字

印 张 11.75

定 价 29.80 元

前言

“每个人都想活的长久却又不愿意衰老。”

——约翰·内波穆克·内斯特洛伊

人们真的可以阻止衰老或者使它的进程减慢吗？我们可以安然无恙的活到100岁吗？谁活到过100岁，有什么独家妙方吗？红衣主教柯尼希、马修·帕威、让娜·卡尔芒这些人物都活到了123岁，他们有什么地方优于我们吗？米开朗基罗71岁主持修建皮特大教堂，威尔第80岁完成歌剧《法斯塔夫》，歌德81岁完成他的旷世巨著《浮士德》，他们有什么秘方？

人们的平均健康状况——至少在富裕国家从来没有像今天这么令人满意。医药救治效力之强，范围之广，前所未有。世界人口的平均寿命每年都在上升——1990年工业国家的人口平均寿命为46岁，2002年上升为78岁。并且几乎每个月，新闻头版都要宣布科学界又实现了一项新的突破！梦想青春永驻，长生不老，抗争疾病，畏惧死亡，这些话题亘古有之。

在这本书里我一方面将阐述我们慢慢变老的过程及原因，以及说明为什么2002年诺贝尔医学奖决不是偶然地就颁发给了关于细胞程序化死亡及参与其中的基因破解的系列研究。另一方面，成功的变老事例越来越多。为了在变老的同时又保持活力和健康就需要以高度自我负责的态度制定一项生活健康计划。要保持健康，并积极地影响衰老进程，这完全取决于我们自己，其中关键是我们的个人基本态度：建立在积极的生活情绪之上的明智的生活规划。富裕，活力，效率，身心健康对每个年龄都是至关重要的，也是圆满人生——或许活到100岁的最好前提。

目 录

第一章 创世第八天

下一代	1
按要求造人?	2
基因时代的治疗	5
依靠纳米计算机救治	6
干细胞: 治疗明星	7
未来一瞥: 不断增长的估计寿命	7
老龄化革命	9
未来世界的性生活和爱情	10

第二章 我们变老的过程和原因

我们的器官老化的时候	14
我们看不到、听不到的时候	14
更年期不是终点	15
我们逃不掉的	16
老年时期实验参数的变化	19
衰老——神秘的过程	19
自由基理论之解	21
修复问题	22
少即是多	23
一天是两天的日子——加速衰老	23

第三章 100岁老人——超级老人

您认识汤姆·拉内或让娜·卡尔芒吗?	26
-------------------	----

您怎么做？	27
45 抽 6	27
老年痴呆——谁会患？	28

第四章 抗衰老——活得更长，衰老得更晚

人类历史的一段插曲	29
寻找长生不老泉	35
我们的身体——我们的资本	36
亚当和夏娃——不分性别的药品时代结束	37
性别起决定作用	39
激素的威力	41
激素使时间倒流	42
雌性激素——女性青春的源泉	43
绝对男人	46
脱氢表雄酮——力量激素？	47
褪黑素：睡眠好帮手	48
男人和女人的新希望	48
性进化过程	51
第二次性革命	52
偏见结束：老年人对性生活也主动	53
美国伟哥只是开始	54
更明智饮食——更长久生活！	57
活力的源泉——维生素	57
红酒——老年人的牛奶	58
取消晚餐	59
少量运动即可	60
关注尼古丁	62
慢性毒品：压力	62
压力因素	64
放松一点	65

丰富生活	66
奥斯卡花落谁家?	67
幸福药片	68

第五章 测试

测试：您的生理年龄	69
测试：您的生活健康吗?	72

第六章 100 个最好的长寿忠告

自查风险	76
下定决心	77
注意血压	78
远离梗塞	79
预防心肌梗塞的脂肪	80
胆固醇的天然抑制剂	81
维生素怎样保护我们	82
离开超车道	83
性生活有益于心脏	84
天然保护	85
你的压力有多大?	86
抗压饮食	87
如何重新放松	88
令你兴奋起来的生命素	89
分解应激激素	90
熄灭发动机	91
向自己叫暂停	92
赢得更多的时间	93
冥想	94
做对你有益的事情	95
为自己排毒	96

风险因素脂肪	97
什么是抗癌食谱	98
作为抗体的维生素	99
武装你的细胞	100
改写剧本	101
日常生活中的佛教智慧	102
运动预防癌症	103
感性生活使人健康	104
定期检查身体	105
检查你的脊柱	106
展现更多的体态	107
每天只需5分钟	108
放松地坐在办公室	109
心理因素导致脊椎病痛	110
学会放松	111
让你的“气”流动起来	112
如果一切对你都没有帮助	113
预防骨质疏松症	114
应当多做运动，减轻体重吗？	115
身体的战斗	116
运动提高人体免疫力	117
吃得健康	118
你的抗氧化剂组合	119
有益于人体免疫系统的植物	120
向伤风和流感说再见	121
让能量流动起来	122
免疫要素肠道	123
提高免疫力的重磅炸弹	124
健康的心态	125
饮食不忘享受	126

你的最佳饮食	127
多喝水，但要喝得健康	128
为了你的健康	129
活力食物令你精力充沛	130
你的大脑需要什么	131
最好借助食物？	132
什么是血糖指数？	133
什么脂肪是健康的	134
没有蛋白质不行	135
最好借助运动	136
日常生活的小窍门	137
运动量多少合适？	138
精神好起来了	139
变换花样运动	140
走路，还是跑步？	141
采取策略跑步	142
瑜伽不仅仅是体操	143
从太极到按摩	144
广泛适用的健身窍门	145
XXL 是一个风险因素	146
要有足够的耐心	147
何时借助减肥药物	148
轻松减肥	149
采取策略减肥	150
蛋白质能使人变得苗条吗？	151
生命素抑制脂肪	152
限制脂肪	153
想象自己变得苗条	154
肌肉燃烧脂肪	155
为什么性是健康的	156

点燃烟火	157
爱的化学机制	158
最好的性激素	159
科研带来的帮助	160
运动能够促进性欲吗？	161
注意时间陷阱	162
爱的迷醉	163
没有亲密，就没有性	164
通往一个目标的多种途径	165
激素能使人变得年轻吗？	166
把性作为抗衰老药物	167
廿烷类的历史	168
不要陷入“糖”陷阱	169
为什么节食能使你保持年轻	170
健康睡眠	171
皱纹可以预防	172
生物物质使你保持年轻	173
保持大脑的活力	174
如果不是现在，那是什么时候？	175

下一代

将来生育一个孩子好比医生发明的一项由生命积木组成的游戏。这一游戏今天已经可以在网络上试玩，网址为 www.genochoice.com，在该网页上您就可以看到以下字样：请把您的拇指放在扫描区，等候您的DNA轮廓。电脑告诉您：您的同性恋倾向指数为98%，不合社会常规行为倾向指数为13%，恐惧倾向指数为20%，易患关节炎的倾向为76%，亨廷顿舞蹈病倾向88%，血液病倾向15%，光头3%。这些基因缺陷难道不会遗传给您的孩子？提升栏里的一个x就够了——花费在240 000美圆（降低光头的形成几率）和10 565美圆（降低不合社会常规行为倾向）之间。星号代表本周内提供的提升项目。现在请您选择您孩子头发的颜色，眼睛的颜色，身高，性别。谢谢！您的红头发，绿眼睛女儿的健康矫正及基因优化的费用总计为90 028美圆。祝贺您！请点击这里，您的孩子成形了！

难以想象？不可能？不现实？在未来无限繁荣的国度已经拥有今天还完全不存在的东西。（原文摘自《明镜》记者克奈普和迈尔的《我的孩子是天才》）

更难以置信的事实：34%的美国遗传学家在调查中表示，他们会进行性别选择实验。28%的遗传学家表示，他们不会自行进行性别选择实验，除非有感兴趣的夫妇委托他们这么做。还不具说服力？当被问及他们会怎样选择，如果他们可以选择的话，12%的父母表示他们会将还未出世的孩子打掉，如果这孩子具有致肥胖的基因特质。所有的这一切都与1978年7月25日布朗·露易丝在英国奥德海姆的出生有间接的联系。更确切地说是在她出生前的九个月这一切就已经开始，当时英国的布朗夫妇因不可能通过正常渠道生育一个孩子而向外界发出了求助。九个月后小露易丝——第一个试管婴儿出世。这证明，在试管中人工受精是可能的，也说明孕育一

个孩子和随后的分娩之间并不一定需要生物学上的直接接触：一个能受精的卵细胞，加上能受孕的精子，任意一个能正常分娩的母亲就可以了。随之所产生的各种相关情况也反映在现实生活中：比如一个孩子可能有两个爸爸：一个基因爸爸，一个社会（抚养）爸爸；它会有三个妈妈：一个基因妈妈，一个生物学上的妈妈（即分娩他的妈妈），一个社会（抚养）妈妈。

您认为，我们说的是未来？错误！在美利坚合众国已经生活着一个这样的孩子，她叫 Jaycee Buzzanca。

目前美国有将近 500 万妇女到了生育的年龄而不能生育，每年有 15 000 个试管婴儿出生，60 000 个婴儿借助于捐献的精子出生，约 1 000 个婴儿由租借妈妈分娩。然而这仅仅只是开始，因为目前在美国的丹佛已经出现了第一家将其业务范围扩大到胚胎收养的收养机构，它的名字为“创造家庭”。特别是过了更年期或者因其他原因卵细胞功能受阻的单身妇女对胚胎捐献表现出了极大的兴趣。今天还只能在精子库买到基因，将来有可能不一样，在超市也可以买到匿名捐献但是标明其基因优劣势的精子。

能订制到匿名捐献精子的猜想已经很扣人心弦，但更让人激动的是，一些医学研究小组越来越严肃的预言说：在低温条件下人们可以将未成熟的卵细胞保存起来，以后需要时可使之在女性身体外逐步成熟。这将开辟全新的视角：妇女的生育期在生物学上是有一定限度的（从初经期到绝经期），而这将从此失去意义。并且不会像现在那样每个月只有一次卵细胞，那时将有一整串的卵细胞可供随时使用。妇女们可将其卵细胞贮存起来，以后当生活观念更适合要孩子时再动用其储备。

按要求造人？

2001 年 2 月 12 日，人类遗传物质最终被破解，这无疑是千年一遇的大事。这一天《自然和科学》周刊出版了详细的人类基因序列，即我们的基因蓝图。

全部的遗传信息分布在 23 对染色体上。每一个染色体由一个高度螺旋的遗传分子、脱氧核糖核酸和一定数量的蛋白分子组成。

所有的基因信息都编译在每单个细胞核的遗传分子里。所有遗传信息构成了基因组。这一基因数据库包含约有 30 亿个由腺嘌呤、胞嘧啶、鸟嘌呤、胸腺嘧啶四种碱基按不同顺序排列配对组成的信息单位。

23 对染色体上某些特殊的段含有一个完整蛋白的所有信息，每一个这样的信息单位就是一个基因。现在我们最终知道，人类拥有近 32 000 个基因。人类仅仅有 32 000 个基因，而我们起初估计人类有 100 000 个基因，这一惊人的发现并不改变这样一个事实：它们中所储存的信息致使一个超乎想象复杂和完善的网状结构得以形成，并且我们还远不能理解包括它所有的交织和分叉在内的这一网状结构整体。然而人类这约 32 000 个基因只占染色体组的 5%。染色体组除此之外由原始病毒基因残余物和看似没有意义和功能的重叠，即所谓的垃圾脱氧核糖核酸组成。将来或许会证明这些所谓的垃圾脱氧核糖核酸是否真的没有功能，如果有，会有哪些功能？

这些现有的知识对我们近在咫尺却又遥远的将来有什么意义呢？可以肯定的是，借助个人的基因草图每个人第一次变得可以确认。不同种族人们基因的相似性有可能高于同一种族内部不同的个体之间。

引人注目的是，人类基因组约 99.9% 相同，仅千分之一多一点点的遗传信息的差别使我们又相互不同。难以置信的事实：这看似微不足道的差别在将来使诊断基因缺陷和确认这一缺陷成为可能。目前知道的单个基因缺陷达 5 000 种。

幸运的是，这些基因缺陷并不波及许多人。遗憾的是，即使确认了这种缺陷后还需要很长的时间才能积极的治疗它和有可能治愈。然而现有的认识已成为一个开端，它使许多人怀抱希望。除此之外，人类基因组破解也为人类物种研究和演变提供了许多无与伦比的契机。根据现有的科学水平，染色体组 1.5% 的差别导致了人和大猩猩的区别，这实际上可能只是为数不多的几百个基因，但它们却把我们人类从原始森林中分离了出来。

人类基因蓝图破解后最让人吃惊的可能是这样一个事实：人类遗传物质比已经解密的许多其他生物体的遗传物质包含多得多的“垃圾”。显然，有多少个基因不是最重要的，重要的是人们怎样利用它。因此，人类的高度复杂性更多是源于其基因连接方式而不是基因数目的多少。另外，我们对一个人是怎样协调他的多层次性，他的情感，他的思想，他的行为，一

句话他的“人性”还知之甚少。

从石器时代到今天，几千年过去了，人类的遗传本质上几乎没有变，然而其智力却发生了巨大的变化。现在美国生物物理学家和预言家格瑞德利·史塔克却预言人类的基因也将快速向前发展。他认为——很有可能是对的——将来人们可以在实验室使胚胎成熟并通过脱氧核糖核酸芯片来测试它。这样，人们不久就不仅可以进行有关遗传病的测验，还可以在决定复制基因前就该基因对其他困扰疾病的感染可能性进行测验。由此，目前的纯属科学理论的以试管人工授精技术为根据的克隆技术——从关于胚胎选择的预移植诊断到受精卵处理——将变成生活现实。

史塔克认为，说起与基因相连的种种忧虑及克隆技术带来的各种麻烦——例如第一个死于基因治疗的美国年轻的泽西·杰辛格事件——所有的这些都不能阻挡很快将会实现的突破。即使世界范围内关于将第一个克隆婴儿带到这个世界上来的意大利妇科医生 Severino Antinori 教授的讨论越来越激烈，也不会使一些科学家退缩。史塔克说，作为那些“敢死队”的代表，或许人类自己可以控制自己的进化过程，人类的进化也赋予了其改变自身基因状况的力量。

科学并不因此而停止并且早已进入了后基因组时代。与最初的人体结构研究结果和只附有人体各器官、肌肉、骨骼的解剖学相比，实际上 23 对染色体上的 30 亿碱基与数据库中储存的一揽子知识完全一样。今天的医学建立在此基础上。与此相似，21 世纪的医学将建立在破解的基因序列的基础上。对此研究者深信不疑。当前医学界已经开始研究人体内的 210 种细胞类型中哪一种细胞使用哪一种基因，特定的某一基因在物质代谢中有哪些功能，更重要的是研究其他几百种基因在身体内是怎样相互作用的。

人类的好奇心永远无法满足，与此同时，对最后一个禁忌——制造出转基因人的不无道理的担心也不断增长。目前，特别是美国当然也包括其他国家的研究者已经抛开了起初不敢提及转基因人的畏惧。克隆羊多莉问世后人们似乎相信科技使一切成为可能，而这即使在今天还不可能。现在已成功向露西老鼠体内移植一条除其本身 20 条染色体外的由基因实验室制造的人工染色体。这样，露西就成为第一个携带人工染色体的哺乳动物。由此将开辟遗传物质控制方面的迄今无法预知的前景。这种控制将比迄今

所使用的任何方法都更多样化。

这其中的想法：只要有一个基因混进其他物种的遗传物质内，该基因就可能错误地阻碍至关重要的基因的正常功能的发挥。而携带进整条染色体就几乎不存在这样的风险。另外要想植入单个基因通常需要上百次的试验才能成功，而植入整条染色体的成功几率要高许多。一个新的时代已露端倪，这将是一个人类设计的时代。

从技术、科学、医学的角度看来都非常诱人的基因研究却恰恰要求我们特别从政治立场出发，比过去更深入地讨论它在伦理道德方面产生的影响。我们必须意识到随着我们对周围的环境、共同生活的人包括我们自己的支配能力不断增长而带来的责任。我们必须扪心自问，我们有多少权利和能力去真正承担起这份责任。这个问题还需要世界范围内多次的以澄清问题为目的的讨论才能解决。

基因时代的治疗

为什么同一种药对迈耶夫人和米勒先生有不同的疗效；为什么心肌梗塞和心肌梗塞还不完全一样；为什么少盐的饮食在许多高血压病人身上疗效非常明显，而对其他病人根本没有一点疗效；还有，为什么大多数药品实际上只在 40% 的病人身上发挥了应有的疗效。几十年过去了，这些“为什么”对医生来说仍是不解之谜。

自人类基因组揭秘以来，药品研究领域开始出现了某种程度上的基因热。寻找与每一个病人的遗传物质相切合的全新的高效物质的活动方兴未艾。下面的这些发现引发了这种基因热。

您了解单核苷酸（SNP）的多态性吗？单核苷酸多态性是遗传物质脱氧核糖核酸中微小的位点差异，在每个人的体内有大量的这种位点差异，它们具有重要的作用。

他们使有些药完全失去功效，而另外一些药引发致命的副作用。据估计，在人类基因组中大概每1 000个碱基中就有一个 SNP，人类基因组上的 SNP 总量大概是 30 亿个。目前美国各领先的制药公司一起合作依据 SNP 寻找人类的基因组，目的是要绘制出人类遗传物质图谱，在这张图上所有

的微小的基因突变都会被记录下来。而这将为每一个病人研制量身定做的药片成为可能，“我的药片”将会名正言顺而又名副其实。

这一切只是未来之音？大错特错！现在德国的埃皮达鲁斯生物技术公司已经开始着手研究，为什么毛地黄药剂可以治疗心脏机能不全（心脏衰弱），却会在高达 15% 的病人身上产生致命的副作用。初步的认识显示，每个人都有多重的高效物质抵抗基因，这也是减少含毛地黄药品的原因之一。截止到现在，研究者发现这种基因有两种变体，并确认变体不同，同一种药的疗效也不同。目前在德国的医院里简单的 DNS 测试已开始病人身上实验和检测，以从一开始就免去病人可能受副作用之苦。将来只要病人的一滴血，借助于基因芯片就可以诊断出病人对某一药品的积极或者消极反应。

依靠纳米计算机救治

化学和物理学领域里的进步也能从根本上改变未来的治疗方法。美国化学诺贝尔奖获得者 Richard Smalley 坚信，我们可以在几年内研制出能生产活细胞的仪器装置，这种微型仪器作为比少数几个分子还要小的微型“渡轮”应能将药品运输进细胞和脱氧核糖核酸分子中进而进入遗传物质中。这只是科学上异想天开的人的不切实际的幻想？绝对不是！这样的现实已经出现！

前几年科学家已成功将所谓的纳米管——1 纳米等于 10^{-9}m ——织成一条纤维，通电使之动起来并来回均衡摇摆。这一成就与位于斯图加特的马克斯——普朗克协会获得的最新成果一起为新一代内窥镜和纳米机器人的研制奠定了基础。

与此同时，越来越多的研究者开始模仿自然界的技巧。比如大多数小于 1 微米的细菌可以轻快地在我们的机体内滑行。许多这种细菌可以在三磷酸腺苷酶的作用下制造能量。三磷酸腺苷酶具有一种按逆时针方向旋转的旋翼作为发动机。事实上，有一些科学家现在已成功地在薄如蝉翼的纳米板上培植这种自然空气螺旋桨并由此研制了纳米机动艇的原型。

许多纳米世界的东西目前看来还有点未来主义的味道，更容易使人联

想到热门电影《神奇之旅》中拉蔻儿·薇芝乘坐一艘微型舰艇沿着血液轨道在一教授体内呼啸飞行。尽管现在纳米科学家已拥有“纳米渡轮”的初步原型，这也似乎只是遥远未来的开端。

干细胞：治疗明星

干细胞是医生怀抱梦想的源泉。干细胞很有可能是将来有潜力广泛用于药品和治疗的材料。它可以从成年器官（成年干细胞）和六天大的胚胎（胚胎干细胞）中获得。

鉴于动物实验获得的初步结果，全世界的科学家希望能够与目前为止尚不能治愈的疾病抗争：量身定做的神经细胞应能帮助阿尔茨海默病人和帕金森氏病人；实验室的人工心脏细胞可以替换受损的心脏组织；糖尿病患者希望能重新长出一个能产生胰岛素的胰腺；截瘫患者希望有一天来自实验室玻璃盘的人工神经细胞能使他们可以重新走动。

截至目前，所有的这些还只在动物实验上获得成功。然而在不久的将来，我们可以期待惊人的发现。这些发现也很快就会为我们所用。科学家们目前就可使老鼠的胚胎干细胞形成既能生产糖尿病患者所缺少的胰岛素又能仿制健康胰腺细胞结构的岛细胞。这样，人们第一次实现了在一个动物体内用细胞自主生产一个微型器官。最新研究显示，不仅胚胎干细胞有修复功能，人们观察到进入心肌梗塞区的骨髓细胞也可以在该区域形成大面积的管状网，这样可以阻止心肌梗塞的典型症状——伤疤的形成。加利福尼亚大学的科学家甚至已经可以将在比如美容手术中吸取出来的脂肪细胞转化为肌肉细胞、软骨细胞和骨细胞。最新的数据使我们有理由相信：成年人组织的干细胞在实验室或许可以无限制增殖，并且与胚胎干细胞在功能上完全等同。

未来一瞥：不断增长的估计寿命

世界卫生组织的全球健康报告《生活在21世纪》预测，21世纪人们将活的更长也更健康。现在65岁以上的人口数量为3 900万，到2025年将