



詹向红 侯俊林 主编

不老的秘密

——青春永驻的妙招

广东省出版集团 广东科技出版社（全国优秀出版社）

不老的秘密

——青春永驻的妙招

主 编 詹向红 侯俊林

副主编 张 峰 陈春娣

广东省出版集团

广东科技出版社

·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

不老的秘密: 青春永驻的妙招/詹向红, 侯俊林主编. —广州:
广东科技出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5359-5445-9

I. ①不… II. ①詹…②侯… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第260945号

责任编辑: 邵水生 邓彦

封面设计: 林少娟

责任校对: 陈杰锋

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

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

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 787 mm × 1 092mm 1/16 印张16.5 字数300千

版 次: 2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

印 数: 1 ~ 8 000册

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

衰老，是一个千百年来经久不衰的话题。从传说中秦始皇派徐福率五百童男童女去海上寻找不死仙药，到汉武帝求方士造丹炉炼取长生仙丹，都表明长生不老一直是中国历史上人们孜孜追求的事情。上至帝王，下至黎庶，无一不对长生驻世、青春不老矢志求索，并且乐此不疲。从古语讲的“蝼蚁尚且贪生”一语，可知生之可贵。

今天，在一个自然和生命科学高度发达的时代，遮盖着生命种种神秘的面纱，已经逐渐被一层层地揭开。人类基因组图谱的绘制、克隆动物实验的成功、分子生物学的发展、电子技术在生物学中的应用等，都预示着人类彻底揭开生命本源的一天即将到来。医学，作为一门横跨自然科学和社会科学两大门类的学科，其进步必然伴随着科学技术和人文科学的前进和发展。医学所要面对的是一个个活生生的人，而不是一台台机器，我们不能割裂开一个人的生存环境及状态去讨论“生病的人”或者是“人生的病”。医学发展到今天，人们已经逐渐意识到，有针对性的、个性化的、有效的医疗和保健，才是未来医学发展的必然方向和趋势，而这恰恰是中国古代先贤积千百年智慧、用无数先辈的生命验证过的中医所具备的最大优势。

中医认为，人的生命与天地自然是和谐统一的，人的一生无不随着天

地四时的变化而变化。外感六淫、内伤七情、饮食劳倦等，总是对我们人体的健康进行一番考验。《黄帝内经》讲：强者不必病而弱者病，这就要求我们在疾病面前做一个强者。如何做一个强者？《黄帝内经》也给出了答案：“食饮有节，起居有常，不妄作劳。”现代社会，我们每一个人都面临着巨大的生存压力，为了更好地生活，我们不惜残忍地对待我们的身体，熬夜、酗酒、暴饮暴食，这些不良的生活习惯，假如能在我们身上微得到改善，我们的生命质量和生活质量也可能会得到巨大的改善，我们的青春年华也才不会被挥霍无度。

生命是一个过程，相信每一位读者都希望自己的生命过程精彩而美丽，这首先要有个清静透彻的心态。儒家说的“朝闻道，夕死可矣”，多么澹然！道家说的“生生死死，死死生生，方生方死，方死方生”，多么超脱！佛家说的“知世间万事皆是空虚，终日营为皆是妄想，知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦，慨然领悟，顿然解释，则心地自然清净，疾病自然安痊，能如是，则药未到口，病已忘矣”，多么潇洒！在世界文化逐渐向中国文化回归的今天，我们每一个人，特别是有着深厚文化积淀的中国人，都应该努力找寻自己生命的基点，让生命的过程变得更有价值和意义。

本书是从医学的角度谈抗衰老的问题，希望通过简单平实的话语，将什么是衰老、衰老的原因是什么、常见衰老的表现及对策以及如何延缓衰老等问题，进行一个系统的解答，消除人们对衰老认识的种种误区。不仅如此，作者还希望通过这本书，能够帮助读者建立一个正确的养生观，使读者避免面对茫茫健身书海无所适从，兴望洋之叹。如果读者真的能从这本书中得到益处，将是对我们工作最大的肯定和赞许。

青春，也许就在您的手中不老。

编者

2010年9月10日

目 录

什么是衰老	1
一、年纪大就是衰老吗	1
人体就如一台机器，一般情况下，随着使用时间的延长会逐渐老化。但如果调养得当，则完全可以延缓衰老进程，如83岁的老太太还是瑜伽高手，90高龄仍有生育能力即是明证。	
二、衡量衰老的标准是什么	4
衡量衰老有标准，进行心理测试和生理测试便可知。	
三、衰老是怎么一回事	9
衰老不是一种疾病，它是身体各器官功能衰退的表现。	
四、人类究竟可以活到多少岁	10
中医学认为上寿为120岁。按发育成熟年龄和细胞分裂次数算，人类应可活到120~150岁。	
五、世界各地著名寿星排行榜	13
不相信你就看看目前世界上部分著名长寿老人的年龄及排行。	

人为什么会衰老 18

一、中医学对于衰老的认识 18

(一) 先天禀赋说 18

体质是父母给的，父母体质好、寿命长，则子女也易获得长寿；反之，则容易早衰，寿命缩短。

(二) 阴阳失调说 19

《黄帝内经》言：“阴平阳秘，精神乃治”，阴阳平衡则机体健康无病，阴阳失调则机体衰老夭亡。

(三) 脏腑虚衰说 21

肾为先天之本，脾为后天之本。脏腑功能衰弱是衰老的原因。

(四) 精亏神损说 23

精是生命活动的基础，神是生命活动的统摄。精充神旺才可健康长寿；反之，则过早衰老。

(五) 气血虚衰说 24

人体以气血为本。人的一生，气血由弱转强、由盛转衰，与之伴随的是人体由幼及长、由壮及老。

(六) 痰阻血瘀说	25
-----------------	----

痰阻血瘀可致精血津液运行不畅，脏腑得不到正常濡养而虚衰。

二、现代医学对衰老原因的认识	27
----------------------	----

(一) 基因调控说	27
-----------------	----

基因就像钟表，其内的发条决定了停摆的时间。

(二) 磨损伤害说	29
-----------------	----

犹如汽车，注意保养，寿命较长；反之则过早报废。

(三) 自由基学说	30
-----------------	----

金属生锈是一个氧化的过程，人体也有类似的过程，罪魁祸首就是自由基。

(四) 端粒-端粒酶学说	33
--------------------	----

最新的细胞有限分裂学或复制衰老学，不可不知。

(五) 内分泌失调学说	36
-------------------	----

内分泌功能失调与衰老息息相关，不能不提。

(六) 脂褐素蓄积说	40
------------------	----

脂褐素随着年龄增长而增加，它与衰老的关系也要关注。

常见的衰老表现或疾病及对策	43
---------------------	----

一、人一老眼神就不好了	43
-------------------	----

视觉器官衰老，表现为眼睛不好使，眼珠子发黄。

二、如何才能人老珠不黄	47
-------------------	----

三、耳朵里有只虫在叫	50
------------------	----

听觉器官衰老，表现为耳朵响了，甚至世界越来越安静了。

四、世界越来越安静了	55
------------------	----

五、玉兰花为什么不香了	57
-------------------	----

嗅觉器官衰老，表现为鼻子香臭不分，声音也变得干涩而浑浊。

六、留住那美妙的声音	61
------------------	----

七、如何减少皱纹的产生	65
-------------------	----

皮肤衰老，表现为皱纹、粗糙、斑点、毛发脱落、白发。

八、怎样保持细腻的肌肤	70
-------------------	----

九、褐色的斑点是什么	74
------------------	----

十、“头”等大事如何解决	77
--------------------	----

十一、如何预防“高堂明镜悲白发”	81
------------------------	----

十二、老年人易骨折的幕后元凶	84
----------------------	----

运动系统衰老，表现为骨质疏松，肌力减退。

十三、如何预防颈椎病	89
十四、妙招对付肩周炎	95
十五、如何预防肌力减退	102
十六、牙齿逐渐退休了	107

消化系统衰老，表现为牙齿松动，消化功能下降，便秘。

十七、好多食物消化不了	110
十八、通畅才能有健康	115
十九、为什么老年人易胸闷	121

呼吸系统衰老，表现为胸闷气短，呼吸不畅。

二十、老张的尴尬——尿失禁	124
---------------------	-----

泌尿和生殖系统衰老，表现为尿多，尿失禁，性欲减退，早泄，前列腺肥大，卵巢早衰，乳房下垂。

二十一、跟老伴越来越少了	127
二十二、早泄——不能每次都草草收场	133
二十三、如何预防前列腺增生	137
二十四、呵护女性的美丽之源	141
二十五、90°挺好	145
二十六、年纪大了，血压也高了	151

心血管系统衰老，表现为血脂高了，血压高了，动脉也硬化了。

二十七、如何预防高脂血症	155
二十八、睡不着觉的烦恼	158

神经系统衰老，表现为睡不好觉，记忆力也差了。

二十九、如何预防记忆力下降	163
三十、女性更年期综合征	167

内分泌系统衰老，表现为更年期综合征，肥胖，血糖升高，心情抑郁。

三十一、不胖一身轻	170
三十二、血糖若失控，后果很严重	175
三十三、远离生命的隐形杀手	180
三十四、如何预防亚健康	185

免疫系统衰老，表现为亚健康，免疫功能差。

三十五、如何提高免疫力	190
-------------------	-----

怎样延缓衰老 193

一、事业诚可贵，健康价更高	193
---------------------	-----

车要注意保养，人要注意健康。商人很拼命，一身都是病。不要年轻时拿命换钱，年老时拿钱换命。钱有很多可以赚，命只一条赔不起。没了命，钱再多也是人家的。健康才是硬道理。

二、心态平和寿自高 195

心态不但影响命运，更影响寿命。喜怒忧思悲恐惊，七情过激均可致病。研究显示，性情急躁的人患高血压和心脏病的几率比常人高很多。

三、合理饮食抗衰老 202

民以食为天，中医讲究饮食有节、合理搭配、寒温适宜、注意卫生。

四、作息规律身体好 207

天人合一，起居应顺应自然阴阳消长规律。

五、适当运动不显老 211

《黄帝内经》强调劳逸适度、不枉劳作，因此运动要掌握好“度”。

六、要想脾胃好，常吃怀山药 214

山药调补脾胃，性味平和，老幼皆宜。如加鸡内金，则补脾效果更强。

七、上床萝卜下床姜，不劳医生开药方 217

生姜可开胃止吐，还可降低胆固醇，防止动脉粥样硬化的产生。
萝卜可帮助消化。

八、养生八珍糕 219

清朝宫廷密膳，长寿皇帝最爱吃的点心。健脾补肾，延缓衰老。

九、延缓衰老中药介绍 221

人参、当归、黄芪、枸杞子、何首乌、山楂、大枣。

十、怎样补钙才合理 237

合理补钙，增加骨质，提高骨密度。

十一、你会喝水吗 239

每天饮水量多少，何时饮水最合适，应该饮什么水，饮料不可以代替水。

什么是衰老

一、年纪大就是衰老吗

人体就如一台机器，一般情况下，随着使用时间的延长会逐渐老化。但如果调养得当，则完全可以延缓衰老进程，如83岁的老太太还是瑜伽高手，90高龄仍有生育能力即是明证。

生长壮老是生命的自然规律，自然界的一切生命在生长成熟之后，都不可避免地走向衰老。秋风卷地，百草枯黄，我们知道它们的生命行将结束；小猫小狗，步履蹒跚，我们知道它们已渐渐老去；但是人类的衰老怎么来度量呢？

相对于头发灰白、行动迟缓，人们似乎更喜欢以年龄来判断一个人衰老的程度，认为年纪大的人就衰老。一提起18岁，我们脑海中会马上出现天真烂漫、朝气蓬勃的少年形象；而一提起80岁，我们的脑海中则会立刻浮现出满脸皱纹、皓发如雪的老人形象。在我国古代，人们对老人年

龄也有一些特定的称呼，例如：60岁称为“耆”，意为进入老之境；70岁称为“耄”，白发苍苍之意；80岁称为“耄”，表示已老态龙钟；90岁称为“鲐”，指老人背上生斑似鲐鱼背；百岁称为“期颐”，意为冷不知穿衣，食不知滋味，处处需要子孙奉养照顾。可见对于不同年龄的人，人们是有一个比较固定印象的。

但是，当我告诉你下列事实，你可能会大吃一惊。

（一）八十老太做体操

83岁的贝蒂·卡尔曼（Bette Calman）是澳大利亚一位长期教授瑜伽的教练，目前，这位祖母级别的教练看上去依然年轻，并且充满活力。她的身体像橡皮条一样柔韧，能够向后弯曲，并能以两手支撑身体，使身体与地面保持平行。她还时常改变发型和耳饰，当她穿着粉红色连衣裤时更是魅力十足。



你看她像 83 岁吗？

（二）九十老人能生育

Nanu Ram Jogi 是印度一位已有 90 岁高龄的老人，他已经生育了 21 个孩子，其中有 12 个儿子和 9 个女儿，但是他的生育计划却并未停止。目

前，他与第四任妻子结婚，并成功生育了一个孩子。他在接受记者采访时声称，自己要到 100 岁时才会停止生育后代。



90 岁老人和他的新生儿

（三）青春永驻的老人

罗伯特·德蒙特奎是美国最优秀的运动员之一，身高 1.8 米，体重 88 千克。从 16 岁到 84 岁，他的身高和体重没有任何变化。更令人感到不可思议的是，他的身材和机体状态与他青少年时期几乎完全一样。1996 年，他在没有经过任何严格训练的情况下，以惊人的 5 小时 23 分钟跑完了马拉松比赛。经严格训练之后，他多次以不超过 3 小时 19 分钟的时间，出色地完成马拉松比赛。

（四）六岁女童已衰老

6 岁的佳佳（化名）是河南信阳地区的一名女童，但她看起来已经像个老太婆了。松弛的皮肤，满脸的皱纹，稀疏的毛发，让人简直不敢相

信眼前是一位 6 岁的儿童。

在外貌提前衰老的同时，佳佳的身体机能也在迅速老化。她骨节僵硬，动作迟缓，活动能力很差，连最喜欢的捉迷藏也不能参加。佳佳的父亲说：“孩子出生时十分健康，与正常孩子没有什么两样，但从 3 岁起，孩子的头发开始逐渐脱落，脸上出现皱纹，变得越来越像老人了。”经北京儿童医院初步诊断，佳佳患的是罕见的“早老症”。“早老症”是一种未老先衰的疾病，患者出生时一般正常，但在 10 岁时外貌和身体机能已相当于 80 岁的正常人了。

由此可见，虽然人体会随着年龄的增加逐渐衰老，但是用年龄来衡量衰老的程度并不科学。那么，到底什么是衰老？它有没有客观的衡量标准呢？答案即将在下一节揭晓。

二、衡量衰老的标准是什么

衡量衰老有标准，进行心理测试和生理测试便可知。

既然按日历计算的实际年龄大小不足以衡量衰老，哪衡量衰老的标准究竟是什么呢？目前，科学家们制定了生理和心理年龄的测量方法，我们可以借此衡量自己的衰老程度。

（一）生理年龄的测量

生理年龄是指生理学上的年龄，它表示一个人生命活力的高低。英国科学家日前制订出一套新的健康检测法，可以大致测试出个体的生物学历龄。