

送给老爸老妈的 不老养生书

抗衰老完美方案

冯敦寿◎编著

真正的
健康长寿
清单



世界上最**有效**的抗衰老**密方**
轻松破解衰老密码 让年轻不再是神话

送给老爸老妈的 不老养生书

抗衰老完美方案

冯敦寿◎编著



朝華出版社



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

送给老爸老妈的不老养生书:抗衰老完美方案/冯敦寿编著. —北京:
科学技术文献出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5023-7377-1

I. ①送… II. ①冯… III. ①养生(中医)-基本知识 ②长寿-保健-基
本知识 IV. ①R212②R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 176368 号

送给老爸老妈的不老养生书——抗衰老完美方案

策划编辑:付秋玲 责任编辑:付秋玲 责任校对:张叫噪 责任出版:张志平

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部	(010)58882938, 58882087(传真)
发 行 部	(010)58882868, 58882866(传真)
邮 购 部	(010)58882873
官 方 网 址	http://www.stdp.com.cn
淘宝旗舰店	http://stbook.taobao.com
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	北京金其乐彩色印刷有限公司
版 次	2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
开 本	710×1000 1/16 开
字 数	134 千
印 张	14
书 号	ISBN 978-7-5023-7377-1
定 价	29.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

前言

衰老是每个人都要经历的人生过程,但延缓衰老则是人们的共同愿望。虽然人的衰老是不可抗拒的自然规律,但生命科学家在近年来的研究中发现,衰老速度和生命周期在很大程度上可以由自己来控制。

为了帮助您确实有效地延缓衰老过程,上海体育科学研究所研究员冯敦寿教授将多年的研究心得与成果融入本书,目的是弘扬养生文化,传播近代研究生命科学的新成就、延缓衰老的新思维、新方法、新成就,呼吁中老年人正确把握科学的生活方式,不断提高自身的健康水平与生活质量,幸福长寿、安度晚年。

本书是文字浅显易懂的科普读物,科学实用,适合 25 岁以上的读者,尤其适合希望能够实现延缓衰老、健康长寿的中老年朋友们阅读参考。

本书的绝大部分内容都来源于书籍、报刊和文献资料,为了节省篇幅不一一注明来源,特此请谅。

编 者

目 录

解读一 人体衰老的新理念	(1)
(一) 人类自然寿限初探	(1)
(二) 人生七十古来稀的秘密	(7)
(三) 人类预期寿命的男女差别	(9)
解读二 解密人体抗衰老的真相	(14)
(一) 人类衰老的新概念	(14)
(二) 人体衰老的十大外在标志	(15)
(三) 人体衰老的三大内在变化	(15)
(四) 身体各系统的衰老表现	(18)
(五) 您知道什么因素影响您的衰老吗	(24)
(六) 人类衰老时间的差异性	(35)
解读三 延缓衰老的运动处方	(49)
(一) 运动可以强身健体、延缓衰老的原因何在	(49)
(二) 延缓衰老要从中年做起	(57)
(三) 能够延缓衰老的运动种类	(67)
(四) 运动不当对健康也有影响	(78)
(五) 运动是否过量的自我检测	(79)

解读四 延缓衰老的饮食方案	(82)
(一) 延缓衰老的营养补充剂	(82)
(二) 延缓衰老的进补策略	(135)
(三) 选择适合自己延缓衰老的食品	(139)
解读五 延缓衰老的中医养生诀窍	(158)
(一) 顺自然, 讲平衡, 重调节, 达调和	(159)
(二) 治未病	(160)
(三) 劳逸结合	(162)
(四) 科学睡眠	(163)
(五) 节制七情	(165)
(六) 有病早治	(166)
(七) 合理进补	(168)
解读六 测试衰老的六把金钥匙	(177)
(一) 先做一个体质的自我测试	(177)
(二) 自我测试: 您知道怎样才算肥胖吗	(180)
(三) 告诉您的身体衰老程度: 老化的自我测试	(182)
(四) 心、肺功能自我测试的方法	(186)
(五) 可以自己做的健康与疾病测试	(187)
(六) 寿命的自我测试	(208)

解读一

人体衰老的新理念

在研究探讨延缓人类衰老之前，我们有必要先了解一下人类自然寿命的情况。

人类的自然寿命是指在没有任何意外使生命缩短的情况下，由出生（第一次呼吸）到死亡（最后一次呼吸）的时间。如果按照这个时期的终点而言，大部分人都因为这样或那样的原因已经死亡，这就叫做中位生命期，在生活中人们通常习惯把中位生命期叫做寿命。

（一）人类自然寿命初探

1. 古代人的寿命

据考古学的研究发现，在石器时代前期，活到 40 岁的人还不到当时群体人数的 5%，石器时代后期约为 11%，活到 50 岁以上的人只占当时群体人数的 1%。从已发掘的北京猿人化石的年龄来看，14 岁以下的要占到当时群体人数的 70%左右，而 50 岁以上的仅占极少数。国外的考古材料也证明，在青铜器时代，人

类的平均寿命为 18 岁，古罗马时代为 23~25 岁。

2. 现代人的寿命

近代人类的平均寿命出现过两次飞跃。第一次发生在 1700—1900 年，人类的平均寿命从 30 岁提高到了 45 岁。第二次发生在 1900—1996 年，人类的平均寿命从 45 岁提高到了 76 岁。

1996 年后直至进入 21 世纪，世界经济与科学的发展，特别是生命科学研究的进展，人类的寿命面临着第三次飞跃，人类的期望寿命有望突破百岁，可实现人生百岁不是梦的愿望。

3. 科学家对人类寿命的期望值

古代的学者认为人类寿命的期望值是 180 岁，我国中医学名著《黄帝内经》中记述人的天年为 120 岁。

现代的生理科学家推断人类自然寿命期望值的方法虽然不同，但所得的结果差异不大。

(1) 根据性成熟期推断：期望的自然寿命为性成熟期的 8~10 倍，人的性成熟期约为 14 年，期望值为 110~140 岁。

(2) 根据生长期推断：生物的自然寿命为生长期的 5~7 倍，人的生长期为 20~25 年，期望的自然寿命应为 100~175 年。

(3) 根据细胞分裂周期计算：人的细胞最多分裂 50 次，每次分裂需 2.4 年，所以人类的期望自然寿命应为 120 岁。

上面三种推算方法，对人类自然寿命的期望值是比较一致的，都为 120 岁左右，较有参考价值。

除此之外，现在世界各地还有很多科学家在讨论或预言未来人类的自然寿命。如俄罗斯科学家根据地球生物钟的理论，提出人类的自然寿命应该是 280 岁，他们认为地球生物钟中人的发育周期是胎内期和胎外期的对立与统一，胎内期（280 天）以昼夜来计算，相应的胎外期以年来计算，因此人的自然寿命应该为 280 岁；也有人说高科技与生活方式的改变，人类能活到 300 岁；也有人说修改基因可使有机生物的使用寿命延长 6 倍，人类的使用寿命可以达到 400~500 岁。据报道，美国加利福尼亚科学家利用基因工程，已制造出成活期是普通同类 10 倍的新生物，这是迄今为止研究人员在延长寿命这一科学领域中创造出的一项新记录。如果这一成果在人类身上应用，将意味着有朝一日能看到健康的 800 岁老人。

英国奥布里·德格雷教授提出了“人活千岁不是梦”的惊世之语，他认为衰老并非人类无法避免的结果，而是细胞或分子长期受损造成的，而医学的发展可以避免这一受损过程，甚至可以完成细胞修复。如果实现了这一技术，人类梦寐以求的“长生不老”就可以实现。

德格雷教授的理由是已通过研究找到了一个细胞“衰老公式”，他认为当前对于科学界来说，要实现延长人类寿命的想法，还需从根本上解决细胞衰老的七大难题：避免不可替代细胞的丧失；不良细胞的积聚；染色体的变异；被视为细胞能量中心的线粒体 DNA 突变；血管硬化；不可消化分子阻碍流通；使动脉弹性组织老化的蛋白质的繁殖。德格雷教授说目前已经为其中的三

个问题找到了解决问题的办法，并正处于临床应用阶段。其中之一就是在大脑区域进行干细胞移植，从而预防帕金森病的出现。此外干细胞移植还可以实现心肌的再生。关于抵抗动脉硬化，则可通过药物在不产生副作用的前提下，破坏相关蛋白之间的化学联系来解决。因此人类的衰老是可以通过现代科学研究的进展而得到控制的（据西班牙《趣味》月刊 2007 年 7 月号文章），更有人依据克隆技术的新成就，改变基因的延寿法也指日可待。

另外，多种延缓衰老的营养品和药物的不断发现等，都可能有望实现人类长生不老而成为“不老人”。

4. 当代世界各国人预期寿命的期望值

目前世界各洲、各地区、各国人的预期平均寿命也存在着较大的差距，有部分国家居民的平均寿命还不到 40 岁，有些国家或地区居民的平均寿命已超过了 80 岁。

根据 2007 年第 60 届世界卫生大会统计报告的数据，全球 192 个国家居民的平均寿命为 64.5 岁，日本女性的平均寿命以 86 岁高居榜首，紧随其后的为我国香港、摩纳哥、意大利、瑞典等 30 多个国家和地区的女性（平均寿命为 85 岁）。欧洲圣马力诺的男性最长寿，平均寿命为 80 岁，其后是日本、欧洲等一些国家。平均寿命最短的要数非洲塞拉利昂的男性和斯威士兰的女性，均为 37 岁。

5. 我国居民的预期寿命

根据 2007 年的统计资料,我国居民的平均预期寿命为 73 岁,男性 71 岁,女性 74 岁。据 2008 年统计,上海老人的平均寿命为 82.25 岁,男女分别为 81.28 岁与 83.25 岁。目前我国 60 岁以上的老年人数量已达到 1.5 亿人,占人口总数的 11%,其中 80 岁以上的老年人数量有 1500 万左右。

据中国香港《紫荆杂志》与《日本经济新闻》2009 年报道:我国香港女性平均寿命仅略低于日本(日本女性是 86.05 岁,香港女性为 85.5 岁),为世界第二;香港男性平均寿命高达 79.4 岁,为世界第二,高于日本男性平均寿命的 79.29 岁(世界第四)。

大多数香港人生活在繁华而喧闹的街市,快速运转的工作节奏,巨大的竞争压力,寸土寸金的房价……然而,这种生活条件下的香港人,为什么会如此长寿呢?有关专家揭示了香港人长寿的秘诀。

(1) 医疗条件优越:香港人长寿首先是政府和市民对健康的高度关注。香港人看病需要自己支付的医疗费用是较低的,一般只需支付总额的 20%,其余部分是政府买单。如果生活实在贫困,还可以向政府提出申请,获准后能免费看病。

另外,香港的医学水平较高,且看病还非常方便,各种大的、小的、公有的、私立的医院和诊所比比皆是,无论是有钱还是没钱都能享受到一流的服务、无微不至的关怀。

(2) 饮食清淡合理:香港人主要是用蒸煮的方法来烹调食物,

很少煎炒烹炸，尽可能多的保持了食物本身的营养不被过多的破坏。香港人和广州人一样，喜欢煲汤，多数家庭每天都喝汤，这些汤都很讲究，用各种中药、肉类或海鲜熬煮而成，有清心去火、滋补润燥的功效，极具养生价值。

（3）尊老风气浓厚：“家有一老，如有一宝”，这种尊老的家庭观念是中国人的传统美德。香港人三代同堂和睦相处的比比皆是，亲朋间往来也较多。

此外，香港的社会福利也做得不错，可供老年人休闲娱乐的老人院等机构多达 300 多家，机构内部设有各种学习班，老年人在那里生活得很快乐。

（4）文明程度较高：长寿也与社会文明程度有很大的关系。在香港，凡是公交车站，无论是否上下班时间，都可以看到人们排着整整齐齐的队伍依次上车。香港人普遍比较通达，他们不喜欢和别人计较，不患得患失，拥有一个良好的心态，即使工作不顺利香港人也会很快从失败中重新站起来。

此外，香港的中医沿袭着“中医坐堂”的传统诊疗方式，在所有的门诊中，中医门诊量能够达到 20% 左右。香港的老年人有什么病往往看中医、吃中药，比起服用西药其副作用要小得多。
（摘自《长寿》2008 年第 11 期，马柯/文）

6. 关于人类的健康寿命

国际卫生组织在 2004 年公布了对 192 个国家居民健康寿命（为平均寿命减去居民一生中可能罹患疾病的时间）的预测及排

名，日本以 74.5 岁位居第一，澳大利亚 73.2 岁位居第二，法国 73.1 岁位居第三，美国以 68.4 岁排名第 24 位，中国排名 81 位，虽在发展中国家位居前列，但与发达国家相比，尚有较大的差距。

总的来说在当今的地球上，不论是古人还是现代居民，人类的寿命都与科学家们所期望的自然寿命有较大的差距。为什么现代人类的寿命也达不到自然寿命的期望值而过早的衰老死亡呢？有什么更科学的方法可以延缓人类的衰老和死亡吗？这为生命科学的发展提出了新的要求。

在现实生活里，每年全球死亡的总人数中，有超过 40% 的人是因一些可以避免的因素而死亡的。据世界卫生组织的资料，在贫困国家里影响人类寿命的五个主要因素是营养不良、不安全性行为、贫血、水污染、肺病；在发达国家里是烟草、酒精、高血压、高胆固醇、肥胖。因此，各国政府完全可以根据本国国情，采取一些积极的措施，减少国民的过早死亡，使本国人民平均寿命得到一些提高。

（二）人生七十古来稀的秘密

据现代科学推算，大自然赋予哺乳动物的最高寿命一般相当于它生长期的 5~7 倍，因此推算人类的最高寿命应是 120 岁左右。而现实表明，牛、马等动物都可以活到大自然赋予的自然寿命，而人类却活不到大自然赋予的自然寿命。

下面把一些科学家发现的关于人类活不到自然寿命的各种理由介绍如下：

理由 1：所有的动物均采用腹式呼吸，腹式呼吸的优点是可以充分的发挥肺细胞的功能，增大肺活量。而人类只是在婴儿期以腹式呼吸为主，婴儿期后就以胸式呼吸为主了，使大部分肺叶细胞长期闲置不用，使其失去活力、肺活量变小。

理由 2：人的直立式运动姿势，缩小了骨骼、关节、肌肉、韧带等全身运动系统的活动幅度，并使脊柱负荷过大；直立姿势使大脑处于人体的最高位置，导致大脑极易缺氧；由于直立行走的运动量不如四肢行走的运动量和强度大，使心脏的适应能力降低，这些都容易使大脑和心脏发生疾病。

理由 3：人类在进化过程中消化功能的改变，易出现消化系统的疾病。

理由 4：人类长期生活在越来越舒适的环境中，使得循环功能对自然环境变化的适应能力比在自然界中的哺乳动物差。加之人类的不良生活方式的影响，使人类的心脑血管易硬化而缩短寿命。第十三届世界健康教育大会明确指出，现代社会 60%的疾病是由不健康的生活方式造成的，并且现代人中的 70%~80%死于不良生活方式引起的疾病。

此外，人类的神经系统高度发达，心理活动也十分复杂，有喜、怒、哀、乐、忧、惊、恐等多种情绪的变化，坏的情绪也会致病。

上面这些理由都有一定的道理，但前三点理由都是人类进化的结果，笔者认为可能带有一定的消极因素。

(三) 人类预期寿命的男女差别

在 17 世纪之前，男女之间的寿命差别不大。从近代的人类寿命统计资料来看，男性与女性的预期寿命出现了明显的差别。

现在全世界每年出生的男孩比女孩多 5%，30 岁年龄段男性与女性两者的数量已相差无几。之后的各年龄段，女性的数量开始多于男性，80 岁以上的女性比男性多出 2 倍以上，特别是世界各国的百岁寿星，女性比男性多 3 倍左右。如苏联在 1980 年时，百岁老人有近 2 万名，其中女性是男性的 3.5 倍；法国和德国的女性百岁老人都是男性的 2.5 倍；我国的女性百岁老人也是男性的 2.4 倍。

世界各国女性的平均寿命值都比男性高，如独联体国家女性的平均寿命值比男性多出为 10 年，法国和芬兰为 8 年，美国和加拿大为 7 年，英国和日本为 5.5 年，中国为 5 年，希腊为 4 年。

为什么世界各地的女性寿命普遍高于男性呢？这个问题引起了各国科学家们浓厚的兴趣，在进行了深入的研究后提出了众多原因，下面把大家比较公认的原因叙述如下。

1. 染色体的遗传差别

从遗传上讲，男性的染色体为 XY、女性为 XX。人类的免疫调节基因存在于 X 染色体中，女性具有双份免疫基因。当女性发生 X 交联突变时，杂合性染色体可以抵消单个 X 染色体上的突变，但男性不能抵消。

按照人体衰老的自由基学说来讲，清除人体内促进细胞老化自由基酶的基因定位于 X 染色体上，女性的 XX 比男性只有一个 X 在抗自由基损伤 DNA 方面能力要强。另外，调节人体细胞增殖的某些酶基因也定位在 X 染色体上，它能加快细胞更新，保持机体活力，在这方面女性同样处于优势。

2. 性激素的差别

男女最明显的生理差别在于性激素，在性成熟期，男性大量分泌睾酮，女性则分泌雌激素和孕酮。女性在更年期以后体内的雌激素也比男性要多，雌激素具有保护血管壁的作用，防止血管变硬、变脆。因此，女性患心脑血管病的人数要比男性人数少。据日本统计，女性患心脏病的人数比男性人数少 1.07 倍，患脑溢血的人数比男性人数少 1.04 倍。

现代医学研究发现，雌激素参与脂肪代谢，它能减少低密度脂蛋白胆固醇，增加高密度脂蛋白胆固醇，这有利于女性提高预防动脉硬化、高血压的能力。

3. 脑萎缩程度的差别

美国研究人员对 990 名男女高技术人员的脑电图进行分析研究后发现，男性脑组织的衰老比女性快得多，特别是负责语言、快乐、鉴别的脑细胞更是如此。

此外，国外科学家利用 X 射线断层摄像技术，测量正电子释放情况后获得了女性的脑血流量要比男性多得多的结论。据德国

科学家研究发现，女性大脑皮层的沟回和褶皱的数目要大于男性，特别是右脑部分，这使其大脑皮层的面积增大，因此对大脑实施更复杂的脑功能有利。

总的来说，男性的脑衰老要比女性快 3 倍，这是女性比男性寿命长的重要原因。

4. 前列腺素、甲状腺分泌的差别

美国阿斯特尔·雷米博士认为，女性在机体中产生的前列腺素要比男性多，而前列腺素具有抗血液凝结的功能，这使得女性心脏病的发病率减少。而 50 岁以上的男性有 60% 患有前列腺疾病，因此损害男性的寿命。

研究专家还发现女性的甲状腺比男性大，特别当她们在妊娠时期，甲状腺分泌作用比平时增加。甲状腺是人体中一种重要的分泌腺，操纵着人体的新陈代谢，对于细胞的生长与活力有很大影响，因此女性的生命活力也比男性强。

5. 白细胞数目的差别

生理学家研究证明，女性血液中的白细胞数量比男性多，这对女性抵抗疾病有显著的帮助。因为白细胞中的单核细胞和嗜中性细胞能防御病菌及消灭其他异物；白细胞中的淋巴细胞，可产生抗毒物质，消灭身体中的毒素，这也有利于妇女寿命的延长。