

如何使你年轻10岁 多活10年

【美】戴维·赖伯克 / 著

男士指南

*Look 10 Years Younger Live 10 Years Longer
A Man's Guide*



中信出版社



PRENTICE HALL 出版公司

如何使你 年轻十岁 多活十年

——男士指南

[美]戴维·赖伯克 著
本书翻译组 译



中信出版社



Prentice Hall 出版公司

图书在版编目(CIP)数据

如何使你年轻十岁多活十年: 男士指南/(美)赖伯克编著;《如何使你年轻十岁多活十年》翻译组译. —北京: 中信出版社, 1998. 6

ISBN7-80073-196-0

I. 如… II. ①赖… ②如… III. 男性-保健-指南 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13089 号

David Ryback, Look Ten Years Younger, Live Ten Years Longer: A Man's Guide

Authorized translation from the English language edition published by Prentice Hall.

Copyright© 1995 by Prentice Hall

All rights reserved. For sale in China only.

本书中文简体字版由中信出版社和美国西蒙与舒斯特国际出版公司合作出版, 未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

本书封面贴有 Prentice Hall 防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 翻印必究。

如何使你年轻十岁多活十年

——男士指南

著 者	[美]戴维·赖伯克	开 本	889×1194mm 1/32
译 者	本书翻译组	印 张	10.125
责任编辑	李 红	字 数	242 千字
责任监制	朱 磊	版 次	1998 年 8 月第 1 版
出 版 者	中信出版社	印 次	1998 年 8 月第 1 次印刷
	Prentice Hall 出版公司	书 号	ISBN 7-80073-196-0 Z·20
承 印 者	北京印刷一厂印刷	京权图字	01-97-0033 号
发 行 者	中信出版社 (北京朝阳区 新源南路 6 号京城大厦 邮编 100004)	印 数	00001-10000
经 销 者	新华书店北京发行所	定 价	24.00 元

版权所有·翻印必究

前言

作为一名内科和外科医生，我可以证明：今天，我们是生活在充满压力的时代。戴维·赖伯克博士以他广博的经验为基础，写了一本男人如何对付压力和健康这一恼人问题的书。正如赖伯克博士指出的那样：压力会影响人的健康，如果容忍其发展下去，甚至会缩短人的寿命。幸运的是，现在有许多办法可以控制压力，找回健康，甚至延长生命。

由于电视等大众传媒的存在，我们每天都得经受大量信息的狂轰滥炸。其中有许多是给人带来压力和烦恼的。手握遥控器，我们冀求片刻的解脱与喜悦。之后又得投身于充满压力的喧嚣世界中。

此外，我们的个人关系、婚姻关系和业务关系也都是压力的源泉。它们消耗我们的活力、侵蚀我们的健康。本书向我们提供了创造性地解决我们面对的这些压力的方法，帮助我们把消极因素引导到积极和健康的道路上来，甚至告诉我们应当如何创造性地、有效地“操心”。

许多男人的压力是自己一手制造的，因为向我们灌输的教育就是：要成功。可是却没有人告诉我们：所有这些理想会给我们的健康、我们对生活的享受等等带来多大的影响和损失。作者向我们提供了发现这些压力来源的多种方法，并告诉我们应当如何把它们的负面影响转化过来，而同时仍然实现我们的目标与理想。

把这本讨论身心健康的书拿在手里乍一看，你也许会说：

“这太长了。我只想要一个直截了当的答案，我没时间读完它。”而事实上，你一开始时，并不需要读完整本书。这本书条理清晰，你只需翻阅一下目录，找到你想要了解的问题的有关章节，然后就能找到你所需要的答案了。

本书面面俱到，从各种角度阐述了有关心智和身体各方面的问题，为我们提供了解决问题的多种选择。对生活中纷繁复杂的问题只给出一种简单的解决办法的书常常要失败，因为一种办法并不能适用于所有的人。而在本书中，我们可以找到许多种可能的解决办法，无论我们的问题是与衰老、身体健康、精神忧虑有关，还是与性生活有关，我们都只需选择其中最有用的方法。

虽然你不必通读全书来寻找你所关心的问题的答案，但是我还是建议你把它放在枕边或经常休息的地方，每次读一点。你将会学到以创造性的方法对付可能面临的许多大大小小的压力。

在我看来，这本书的真正价值远超过了“年轻十岁、多活十年”这一命题。它打开了更好地享受日常生活的大门。如果没有高质量的生活，活得长有什么用？最起码的是：如果你自我感觉好，能够轻松地享受生活，你自然会显得比别人年轻。

本书是所有男士知识与智慧的百宝箱。如果你关心自己，就请阅读一下这本书吧。它将会改变你的生活，正如它已改变了我的生活一样。

马克·S·戴维（医学博士）

导 言

一、本书有助于你长寿的道理

现在出现了从未有过的、全国性的对长寿的痴迷追求。出生高峰期的一代男性们现在都想方设法通过注重健康与健身等来企求长寿。科学家们已发现人类可以活得更长。人口普查数据揭示并预见到了平均寿命的逐渐延长。如据人口普查局称，美国现有 36 000 位百岁老人，而到 2020 年时，将达到 266 000 位。

老龄研究联合会（一个设在华盛顿的研究团体）的研究披露：有三分之二的美国人想成为百岁老人。按照美国加州大学洛杉矶分校的科学家罗伊·伍尔福得的理论，我们每个人都可以活到 120 岁。他的理论是建立在他自身的数据及 1935 年克莱夫·麦凯提供的数据库基础之上的，认为通过尽可能减少卡路里摄取量，正确补充营养成分，并保持健康的生活方式，可以大大延长我们的生命。但至今却很少有人做到。

根据美国心脏协会的报告，如果能使人免于因心脏病而死亡，仅此一项就能使美国男子的平均寿命延长 9.78 岁。试想一下，如果你不但拥有一颗健康的心脏，而且有一副匀称的身材、轻松的生活、健康的前列腺及对生活的健康态度，你的寿命会有多长！

本书以涉及营养、健身等多方面的综合性方法首次实现了一个稳健的承诺——多享受十年健康而充满生机勃勃的生活。本书以一

种简明而贴近个人的方式描述了生活方式中最重要的问题，向那些愿意为活得更长、更健康、更快乐而努力的男性提供了一系列连贯而坦诚的建议。

本书通俗易懂，以科学研究为依据，为你实现多享受十年青春生活提供了信息与保证。

二、通向长寿的道路

在衰老和充满朝气的成熟之间你会作何选择？看上去年轻十岁和多活十年肯定是你力所能及的。你想方便地、不受痛苦地、永久性地减肥吗？就请读我的抗衰老食物计划以及永久性减肥三月周期的重要性这两节吧。你想有个健身计划以使你更性感并至少延长 10% 的寿命吗？就请读一读我的斯佩尔锻炼法并尽情参与会令身体更健康、身材更具魅力的锻炼吧。你想使肌肤更年轻、更光滑吗？就请学习一下塑造青春外表的自然之道吧。你想戒烟吗？那就准备好接受四步疗法并采用最好的戒烟技术吧。此外，你还可以学到防止癌症的简便步骤，并能免除忧虑、平静心智。你可以学到通过作出更好的选择、采取更明智的行动来消除压力，以便不仅能活得更长，而且能活得更开心。当你在享受这十年充满朝气的生活时，还可以了解到如何与老伴共享积极的性生活方面的特别建议，以便“微调”这多享受的十年。

以前的男子从未像现在这样关心营养、健身及全面改进生活方式等问题。在诸如避免肥胖、戒烟及预防癌症等方面出现的变化是显而易见的，但其他如掌握因人而异的维生素 C 的最佳摄入量、不用药物降低血压等方面的变化就不那么显而易见了。本书对所有这些方面都作了详尽的探究，并澄清了许多人面临的困惑。

我们都希望能延年益寿、青春永驻。大多数人也愿意采取行动来实现这一目标，只不过要有简单的指导，且这类指导应是：1) 在科学上是有根据的，2) 以可信的方式传达的，3) 以易读易懂的方式表达的。

本书必将会引起那些有志于延年益寿但却因采用无科学依据的权宜之计而为最终失败苦恼的人们的注意。

你可能已变得玩世不恭。你可能已听说并尝试了许多饮食疗法。你可能还看到别人尽管尝试了所有的治疗方法但最终仍因癌症而倒下。你已准备接受简单的科学真理、真正行得通的方法及其最简单、直截了当的处理方式。本书就是为此目的而写的。

一时之间突然涌来的大量出版物表明了大众对长寿话题的极大兴趣。大量证据表明：对长寿的企盼是以研究作后盾的。“多活十岁、年轻十年”显然是一本适逢其时的书。它在男性如何才能“多活十年、年轻十岁”方面，既向你提供了实际建议，也向你提供了科研结论。

三、免受衰老的蹂躏

尽管科学家们一般都认为人类的遗传因子可以让我们活到110岁，有的人甚至说能活到130或140岁，但从统计学上讲，人类进入到六七十岁时就开始逐渐死亡。到今天为止，能活到100岁的人还不多。

我们是如何知道自己正在衰老而不是变得更成熟的呢？除了主观上的感觉外，也有客观上的标准：皮肤表面的皱纹泄露了我们年龄的秘密；我们忘记了原来很容易记住的事情；我们更经常地去看病；我们的听力也在减退；我们感到疲乏极了，连与他人开玩笑的劲儿都没了；我们的脾气也变得越来越不好了。

所有这些衰老的征兆都可以明显地减缓下来，甚至在某些情况下可以彻底消除。我们都不免一死，但当我们活着时，只要我们愿意负起责任来，就有机会活得更长、更健康、更性感、更快乐。

而要做的又是那么简单！少食、服用维生素片、参加锻炼、保养皮肤、预防疾病、保持一个年轻的心态。至少在理论上就是这么简单。困难在于要把所有这些转化成为一生的习惯。不幸的是，由于我们并不按照这些简单的步骤去做，三分之一的美国人死于心脏类疾病，四分之一的人受到癌症的侵袭，而这通过合理的营养、良好的健康习惯和及早诊断是可以部分地预防的。

我相信，通过采纳本书中以科学研究为依据的建议，并养成简朴的生活方式，你可以很有信心地期望多过十年健康的生活，并看上去比你现在年轻十岁（以你目前的生活方式与本书中推荐的生活方式之间差异的大小而定）。

四、提高生活质量的保证

在过去的数年里，我一直在研究有关的文献，分析我父母及我自己的生活方式，并把这些与我在美国、加拿大、欧洲和亚洲演讲所用的专业经验以及在我自己诊疗实践中的发现结合起来。

在这本书里，我将与你分享我这份努力的结果。你将不仅能学到如何养成良好的饮食、改变对健身的看法，而且能学到如何在社交与态度两方面作出持久的改变以变成“大情圣”。你可以学到如何在许多小的方面提高生活的质量，并逐步形成一种巨大的转变。

以下就是我的承诺：打开这本书，你已经在成为一名更健康、更有生气和年轻的男子方面迈出了第一步。如果你反复阅读

并按照我的建议去做，在三到六个月的时间里你将会注意到体重的减轻，感受到更强大的活力以及在家庭、工作、爱情生活和社交生活方面的改善。

所有这些因素在一本基于科学研究、个性化且易读的书中体现出来，这还是第一次。

五、延缓衰老进程

我看上去要比实际年龄小十到二十岁，这就是上述延缓衰老进程的方法起作用的活证据。没有任何其它的书籍能将个人经历与科学客观性、深入而实际的建议与如此广泛的健康话题结合在一起。

如果你决定不采取一种健康的方式生活，那么随着年龄的增长，你身体的各系统将会出现以下的变化：

(1) 心脏变得缺乏效率，动脉会更僵硬和缺乏弹性，血压会逐渐升高。

(2) 肺也变得更缺乏效率，肺活量减小，输氧能力也会减弱。

(3) 大脑容量减小，在 30 到 70 岁间减小 10%。环绕大脑的脑膜开始逐渐变厚。当然，你不可能直接看到这些变化，但你会注意到的是短期记忆的丧失，性情更沮丧，对生活的看法更刻板。

(4) 骨骼变得更薄、更弱。脊椎盘开始慢慢退化，让你有一天大吃一惊：你比前一次量的身高又矮了一英寸甚至更多。关节炎等疾病也越来越多地缠上了你。

(5) 肌肉逐渐萎缩，协调能力出现问题。要从椅子中站起来也成了件费力的事情。

而好消息是：这其中有许多是可以完全避免，或至少在很大程度上是可以减缓的。通过少食、更精明地进食、服用合适的补品、经常锻炼、采取正确的态度及通过采纳本书中的其它建议，你可以过得更健康，看上去更年轻，活得更长。至于究竟能多活多长时间则与你的遗传特征、目前的身体状况、努力程度、年龄及居住地等有关。若要以最精确的数字表示出来以适用于所有读者，我相信这个数字应该是 10。对某些男子而言会更大一些，对另一些人则会更小一些。但更重要的是，只要坚持下去，你就会更健康，拥有更强有力的心肺，更聪明、更敏捷的大脑，更有魅力的身材以及更满意的人际关系。

目 录

前言

导言

第一章 岁月流逝 青春永驻

一、壮年男子强壮七秘诀·····	2
二、男性的预期寿命现在比以往任何时候都长·····	4
三、想长寿吗？命运在你手中·····	6
四、长寿潜力测试·····	6
五、实际年龄与生理年龄·····	9
六、一位百岁老人·····	10
七、减轻压力、促进长寿的三种方法 ·····	11
八、科学证明你的寿命可以远远超过 90 岁 ·····	12
九、长寿的秘密·····	13
十、年龄增长而永葆青春的方法·····	15
十一、生活方式十项规则·····	22

第二章 心理年轻 人就年轻

一、思维的力量与老龄化·····	25
二、延长青春 迎接挑战·····	29
三、延长青春的六种方式·····	31
四、爱何以拨回年龄的时钟·····	35
五、形成人生不老观·····	36
六、生活目标观念·····	36
七、更完善地生活·····	41

八、保持清晰的记忆力的四条捷径·····	42
九、延长生命的四种潜质·····	45

第三章 抗衰老的消减紧张之道

一、十种缩短寿命的性格类型·····	51
二、能保持青春的六种放松方法·····	55
三、睡得好就年轻·····	56
四、冥想何以拨回年龄的时钟·····	59
五、瑜伽功在使人恢复青春·····	64
六、怎样解除烦恼·····	68
七、减少家庭的压力·····	70
八、消除冲突的压力:七条告诫·····	71
九、家庭压力减轻法:六条告诫·····	73
十、战胜工作中的压力:十条告诫·····	74
十一、无压力生活的看法·····	75

第四章 保持性年轻、健康

一、怎样延长性生活·····	78
二、五个性秘密·····	81
三、关于性问题的讨论·····	83
四、战胜阳痿·····	85
五、阳痿的原因·····	86
六、阳痿的解决之道·····	91
七、通过肿瘤检查延长生命·····	96
八、如何处理前列腺疾病·····	97
九、保持前列腺健康六步法·····	103

第五章 中年岁月:赢得人生第二次成功

一、中年危机：要弄清起因·····	106
二、克服中年危机·····	110
三、要理解男性更年期的苦衷·····	114
四、男性更年期的七种共同症状·····	120
五、战胜中年岁月中的各种挑战·····	123
六、设计未来：克服男性更年期引起的各种问题·····	126
七、进入你的第二个全盛期·····	130

第六章 赖伯克博士珠抗衰老食品方案

一、水果、蔬菜的天然治疗能力·····	133
二、抗衰老的十条营养原则·····	135
三、高能量早餐有助于延长青春·····	138
四、催人年老的食品·····	139
五、新鲜水果和蔬菜何以会使你长寿·····	140
六、高纤维、低脂肪的食品会使你青春常在·····	142
七、多吃碳水化合物，精力更充沛·····	144
八、多吃钙能保持身体的柔韧·····	148
九、保持青春的“强力”食品·····	149
十、维生素和矿物质——构成青春的物质·····	152
十一、维生素 C：莱纳斯·保林博士 永葆青春的诺言·····	153
十二、服用矿物质的几点注意事项·····	161
十三、增进脑力的超级食品·····	162
十四、降低患癌症的危险·····	164
十五、赖伯克博士的抗衰老、减肥计划·····	167
十六、赖伯克博士减肥食谱·····	170
十七、十六种简单易行的减肥方法·····	172

十八、减肥十大戒律	175
-----------------	-----

第七章 锻炼使你年轻

一、锻炼如何使你的寿命延长	188
二、赖伯克博士启动锻炼的斯佩尔(SPEAR)法	190
三、制订你自己的健康计划	192
四、因人而异制定锻炼计划	197
五、坚持锻炼的六条忠告	199
六、六套加强背部力量的练习	201
七、增强性欲的锻炼	202
八、九十岁人未老,举重是法宝.....	204
九、永葆健康	204

第八章 保持心脏强壮

一、导致心脏病的原因	209
二、正确的饮食	211
三、纤维的作用	211
四、避免饱和脂肪	212
五、选择天然食品而非加工食品	216
六、少食盐,增加钾.....	219
七、吃抗氧化剂和维生素(B ₃)	223
八、锻炼、戒烟和减轻压力.....	224
九、建立一个感情上相互激励的交际圈	225

第九章 防止皮肤及头发衰老

一、人衰老时的皮肤	231
二、保持皮肤年轻的六种方法	232
三、怎样保护皮肤不受阳光伤害	233

四、清洁皮肤,保持年轻·····	240
五、消除皱纹·····	241
六、保持皮肤光滑·····	243
七、当心广告·····	245
八、关于肥皂,有些东西你未必知道·····	246
九、四种抗皮肤衰老的保温产品·····	248
十、使用维生素防止皮肤衰老·····	250
十一、抽烟及过量饮酒何以使人显老·····	252
十二、头发与衰老·····	253
十三、怎样对待脱发·····	254
十四、白发染色·····	256
十五、保持头发的光泽度·····	257
十六、怎样保持牙齿健康、美观·····	257
十七、小结·····	258

第十章 戒烟增寿

一、坚持就是胜利·····	265
二、香烟的四种杀人手段·····	267
三、呼吸顺畅,延年增寿——预防心肺疾病·····	269
四、戒烟不嫌迟·····	271
五、赖伯克博士的十步渐进戒烟法·····	276
六、不吸烟的人何以看上去年轻·····	280
七、吸烟何以导致阳痿·····	281

第十一章 使人长寿的生活方式

一、建立一个强大的“支持网络”的七点建议·····	285
二、打好手中的牌·····	291
三、深入了解他人的六个步骤·····	293

四、顺其自然	296
五、超越愤怒——克服危机带来的压力	
与焦虑的四个步骤	298
六、只有炼就健康的体魄才能解决健康问题	299
七、培养敏锐的直觉有助于更好地决策	299
八、表达感激之情以减少人际冲突	300
九、参加志愿者活动有助于把自己锻炼成为 解决问题的能手	302