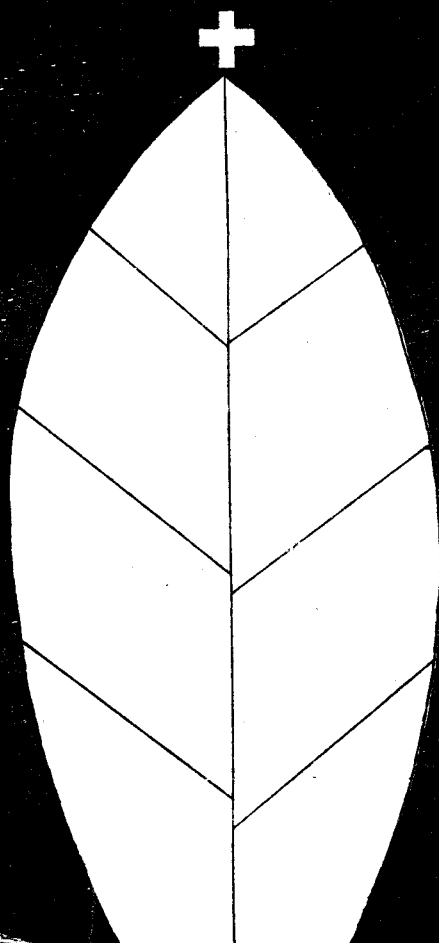


ZAOSHUI

FANGZI



51.7
7

(京)新登字 087 号

早 衰 防 治

李 书 田

海洋出版社

新华书店经销

北京燕南印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 印张 7 140 千字

印数 5000 册

ISBN7-5027-1697-1/R·22

定价:3.50 元

序（一）

李书田副主任医师从事内科临床工作逾 30 载,近年来深入研究了老年医学。他从长期医疗实践中,看到我国知识分子中不少人未老先衰,甚至英年早逝,甚为惋惜。我国许多中年知识分子事业心很强,长期埋头工作,以为自己体力强,精力旺盛,对一些病痛或不适往往不介意,致使某些疾病明显表现出来或影响工作时才被发现,因而造成无法弥补的遗憾,给祖国社会主义建设造成巨大损失。为此,李副主任医师经过 10 年的准备,2 年的潜心写作,始完成这本防治早衰的书。最近中国科学院周光召院长谈论知识分子保健问题时曾说:“身体健康有利于事业兴旺”。建议从五个方面搞好知识分子的保健,其中包括传授保健知识,提高自我保健意识。本书的出版,恰恰符合周光召院长的愿望。

这本《早衰防治》是荟萃了中外古今的早衰防治和养生长寿方面的资料,结合作者的医疗经验写出来的。它既包括现代医学的科学论述,又包括祖国医学中行之有效的养生之道,既有科学性、知识性,又有趣味性。它的出版,必将适应广大知识界读者的需要。

目前医学模式正由生物医学走向社会心理行为模式,心脑血管病、高血压、恶性肿瘤已成为威胁中老年人的最重要的疾病,因而促进了医学心理学、精神卫生学、行为医学的迅速发展。我国在这方面还正在起步,而本书内容已包括了上述新学科的内容,如中老年人的饮食卫生、心理和精神的调节、性生活、劳动与体育活动、酗酒和吸烟等不良嗜好对健康的影响等。特别值得提出的是,本书还介绍了气功抗衰老的功效和

中医补益药的应用等祖国医学的精萃。总之，本书不同于一般的保健书刊，它是一本颇具特色的科学保健书，故作此介绍，并将它推荐给广大的知识分子和其他在职及离退休的职工们。

中华医学会老年医学会名誉顾问
翁心植

序（二）

1990年4月宁波市第一本老年学著作《百岁考》出版之后，现在这第二本防治未老先衰问题的著作《早衰防治》又出版了。这说明宁波市的老年学研究取得了丰硕的成果。

用人体科学、实用医学等现代科学论述知识分子的养生要诀，针对知识分子中一些人的未老先衰，提出行之有效的保健预防方法，是这本著作的特点。当然，这不是说本书所论述的早衰防治方法只适用脑力劳动者，其实它对于体力劳动者也具有普遍的意义。

人类衰老的原因，目前的研究可分为两大类：第一类认为衰老是由遗传因素决定的；第二类认为衰老是机体损伤积累的结果，认为寿命与生物因素、心理因素、社会因素、地理环境、营养因素等有关。这本书对第二类中的诸因素进行了具体论述。

本书在维持体力常盛方面，提供了简易实用的经验，体现了“动静交替”的养生方法。我国传统的各种内气功都是在静态中进行着体内的动态运动。人体本身存在着动静交替的规律。一动一静都有利于人体健康，动静偏废都会产生种种不健康的现象。我国传统养生术所以能显出奇效，就在于它符合人体自身这种动静交替的规律。

对于医学来说，我国传统养生要诀是一种对疾病的预防。所以，不但对于老弱多病的人有用，就是年青力壮、身体健康的人也有用。有人提倡从中年开始抗衰老，在中年就积极防治疾病，细心体察身体的微妙变化，及早开始体育锻炼，戒除不良生活习惯，这是符合预防为主的原则的。

传统的养生要诀的另一个特点是强调因人制宜。人们的职业、爱好、生活环境不同,会造成各自不同的动静偏废现象。所以,在做传统养生功时,应按照各自不同的动静偏废状况,作不同的自我调节。

本书作者是宁波老年学会理事,多年来热心于老年学,尤其是老年医学的研究。在1985年浙江省第一次老年学术研讨会上,就发表过《宁波市镇海县长寿老人的调查报告》,论述了115名长寿老人的遗传优生、身体器官的衰老顺序和寿终病因。现在,他又广泛搜集我国古今养生著述,编成这本科学性强、文学简洁、切合实用的力作。这本书的出版,必将受到读者的欢迎,并有利于促进具有中国特色的老年医学的研究。

何守先
于宁波市老年学学会

著 者 自 序

长寿乃至百岁是人所应享的天年。而当前知识界、机关干部和广大职工由于后天损耗,却很少享有高龄,百岁更是凤毛麟角。面对这个严峻的现实,笔者经过观察和研究,发现“早衰”非但可以防治,而且不需物质条件和资金投入,只要引起本人关注,提供相应常识,在生活和工作方式上稍加改变或充实,很多“早衰”威胁便可以摆脱,好多病痛也得以避免。

为此,笔者经过10年准备,2年写作,完成《早衰防治》一书。它汇集古今中外的有关资料,阐述早衰的内因、外因和防治方法,强调对早衰应以及早自我识别、自我防治为主。书中提出了一些新的见解,如饮食、心理活动、性生活等对健康的影响;古代行之有效的防衰措施及其科学性;怎样使劳动者及其家庭成员少病、健康、长寿等。本书的主要章节在宁波市镇海区政府干部保健防衰讲座、镇海老年大学等作了讲述,受到了好评。

本书中的一些论述,是目前尚未一致公认或尚未有明确结论的,如抗老医学的定义、心理内环境、情绪屏障、中年以后体力和智力发展的辩证关系、内气功的本质及其健身机理、东坡养生功的正本清源、抽烟成瘾的心理过程、酗酒的社会情绪等等,恳切希望广大读者、有关专家不吝赐教,以使这些论述得到进一步深化,起到抛砖引玉的作用。

限于笔者水平,错误和不足之处在所难免,衷心希望读者指正。

本书承蒙中华老年医学会名誉顾问翁心植教授审定书稿,并写了序言;又得到宁波市老年学会理事长何守先同志全

力支持,也写了序言;同时,龙赛医院、镇海老年医学研究所的领导 and 同志们也给予了大力支持,吴幼舜同志在百忙中指导写作和具体修改,柯纪定、麦一峰、陈荣康、施明敏、王作豪、梁玉蓉、胡佩莉、庞宁儿、胡红涛、张薇薇等热忱参与协助编写,林乃风老师帮助处理英译资料,胡晓新同志在文字上进行帮助,顾晓微同志帮助誊写,在此一一致谢。

李书田
于镇海龙赛医院
宁波市镇海老年医学研究所

目 录

导论	(1)
一. 目前抗老医学的重点	(1)
二. 未老先衰的防治内涵	(3)
第一章 怎样看人的一生	(6)
一. 从生物学角度看个体	(6)
二. 新生命出世以后	(8)
三. 生育年龄期	(9)
四. 老年期	(12)
第二章 强化自我抗老意识	(17)
一. 未老先衰的主客观因素	(17)
二. 强化抗老意识与道德观念	(18)
第三章 饮食与健康	(20)
一. 饮食的生理意义与衰老	(20)
二. 饥饱与健康	(21)
三. 饮食内容、质量与健康的关系	(23)
四. 饮食卫生	(36)
五. 饮具、餐具、食品容器的科学性	(36)
六. 如何保持食欲的恒定、旺盛	(37)
第四章 精神情绪与老化衰退	(40)
一. 心理内环境的内涵	(40)
二. 情绪种种	(42)
三. 情绪与机体生理功能	(44)
四. 情绪的生物性、社会性和心理性影响	(46)
五. 强化情绪的自我调节	(49)
六. 长寿人群的情绪倾向	(49)
七. 情绪自我稳定的方法	(50)

第五章 性生活与衰老	(53)
一. 性生活的生物学意义	(53)
二. 性生活与精神情绪的互相影响	(54)
三. 性活动对个体的影响	(56)
四. 性老化衰退的规律性	(58)
五. 营养与性功能	(61)
六. 恣意纵欲催人早衰	(62)
七. 盲目促发性兴奋的危害性	(63)
八. 药物与性功能	(64)
第六章 劳动与运动	(66)
一. 劳动的生理意义	(66)
二. 劳动与运动的生理效应差异	(66)
三. 运动与健康的关系	(67)
四. 体育运动的抗衰老作用	(68)
五. 劳动和运动对机体的激发与耗损	(70)
六. 如何协调劳动与运动的互补作用	(73)
第七章 东坡养生功	(76)
一. 气功的本质	(76)
二. 内气功的生理效应和医疗效应	(77)
三. 气功的抗衰防病机理	(77)
四. 气功和运动对提高体质的机理及其区别	(78)
五. 运动和气功的适应范围	(79)
六. 东坡养生功的由来	(81)
七. 东坡养生功的奥妙所在	(82)
第八章 补益药与延寿	(87)
一. 补益药的定义	(87)
二. 补益药的作用	(88)

三. 补益药的副作用·····	(94)
四. 对市售补益药的评价·····	(97)
五. 对补益药的正确认识·····	(98)
六. 常用补益药选介·····	(99)
七. 补益药成方选介 ·····	(107)
第九章 慢性病蚕食人寿·····	(109)
一. 慢性病的定义 ·····	(109)
二. 慢性病与后遗症、残疾的区别·····	(110)
三. 急性病与慢性病的普遍性和预后 ·····	(110)
四. 慢性病与精神情绪 ·····	(112)
五. 对付慢性病的策略 ·····	(113)
第十章 揭示烟酒损寿的奥秘·····	(117)
一. 饮酒与健康 ·····	(117)
二. 吸烟的危害 ·····	(124)
第十一章 长寿因素及其辨证关系·····	(131)
一. 长寿的定义 ·····	(131)
二. 先天因素(即遗传因素)与长寿 ·····	(132)
三. 后天因素与长寿 ·····	(134)
第十二章 早衰的自我防治·····	(145)
一. 何谓早衰 ·····	(145)
二. 怎样才算早衰 ·····	(145)
三. 早衰的不同步性 ·····	(146)
四. 防治早衰的关键 ·····	(147)
五. 自我防衰经验谈 ·····	(147)
附 录·····	(155)
一. 长寿人群纵横观 ·····	(155)
二. 紫茵治疗早衰性疾病的综合报告 ·····	(166)

三. 东坡养生功操作方法 (177)

导 论

一、目前抗老医学的重点

人类利用一切客观和主观条件,延长期望寿命的科学称为抗老医学。它是综合运用生物学、基础医学、流行病学、临床医学、老年学、遗传优生学、心理学、人口学、社会学等多门学科的一门科学。抗老医学的主要目的是:使人们逐步摆脱病理性衰退因素的伤害,提高人群平均寿命,让大多数人获得生理老化的体质和本人的最高寿限,对社会作出重要的贡献。抗老医学在不同时期和不同阶段有不同的侧重点。《早衰防治》是抗老医学的一部份,主要是论述了强化自我抗老意识,以本人为对象,如何维持健康、延缓衰老的问题。当前抗老医学的重点,是中青年知识分子、机关干部、企业家和广大职工的未老先衰问题。这些人在社会主义现代化建设中发挥着重要的作用,如何强化他们的自我抗衰老意识,向他们提供抗老医学的基本知识,包括自我识别衰退先兆,预防疾病、增强体质,提高健康水平,具有重要意义。另一方面,他们的文化素养一般较高,易于理解和贯彻抗老医学的基本要求,当他们接受并付诸于行动时,就会自然地周围辐射,形成舆论和风气,最终带动全社会。还有一个现实问题是,从调查证实(见表1),广大科技人员、管理干部和知识分子,由于缺乏抗老医学的系统指导,他们目前的健康状况已到了迫切需要重视和关心的时候了。

中国几个大城市甲、乙两组某些常见病患率比较

表 1

单位：%

城 市 (年 龄)	组 别	例 数	高血压	冠心病	糖尿病	慢性支 气管炎	高血脂	高血糖	心肌损害 (心电图示)	脑血栓	颈椎病
上 海	甲	297	32.66	11.45	3.37	5.39	50.17	10.77	7.41	1.01	0.34
(< 60 岁)	乙	467	50.75	20.13	5.57	43.90	68.52	8.78	6.42	0.84	19.06
哈 尔 滨	普查组	6393	28.27	5.11	2.36	19.55	32.04	7.91		2.57	
北 京	甲	748	40.78	10.96	6.55	12.57	38.90	8.16	9.49		1.06
(≥ 60 岁)	乙	512	45.51	41.21	14.65	41.02	55.08	30.16	3.32		8.79
西 安											
(< 60 岁)	乙	266	27.07	12.41	10.53	10.15	19.17				
(> 60 岁)	乙	308	42.21	16.88	12.99	12.34	19.48				
广 州											
(> 60 岁)	乙	600	32.83	18.33	7.67	17.67	69.50				

摘自上海市等老年医学研究所资料

〔注〕 甲：一般知识分子和管理干部；

乙：中级以上知识分子和管理干部。

表 1 说明，某些疾病的患病率乙组显著高于甲组。究其病因，大致可归纳为：

(一)精神情绪常处于紧张状态，生活节奏过于紧张，过度劳累，以致精神系统的平衡受破坏，情绪干扰不善于自控，心理活动不善于自我调节。

(二)缺乏主动的自我保健意识和知识，包括运动和劳逸节奏等。

(三)饮食搭配不科学，追求高脂肪、精面、精米等膳食，能量摄入大于消耗，导致心血管疾病。

(四)不良嗜好及其他。

疾病是病理性衰退和加速老化的动因，也是人生的智力和表达水平走向下坡的症结。我国知识分子的健康状况，从表

1 所示,足以说明问题的严重性。这些慢性疾病损害着知识分子的健康和工作,必然影响我国的社会发展。

早衰是由多种原因所致。多种原因之间又是错综复杂地互相影响着。大家知道,许多老年病始于中青年,一经发现已是患病 5 年、10 年、甚至几十年,往往病根深固,难以逆转。我国知识分子中为数众多的人士,他们一心扑在工作和事业上,很少会主动考虑按时体检和重视参加自我抗老活动。在他们自恃身强力壮之日,正是许多老年病开始隐患之时,从此体质悄悄衰退。把抗衰老重点向前推移 20~30 年,在中青年时就开展抗老防衰,无疑是比较现实和主动的。这样做不但可使许多老年病在其病情尚轻、体质尚佳时及早发现,易于逆转,更重要的是可使大多数人得到自我预防,避免罹患。

二、未老先衰的防治内涵

从长寿人群的调查中得知,我国知识分子的生活水平、医疗条件、接受保健和医药科学知识的程度等都远优于我国目前的长寿老人。看来,提高知识分子健康水平,尚有颇大的潜力。造成我国知识分子健康状况较差的原因,并不是经济等物质条件,主要还是缺乏思想重视和未老先衰的基本防治措施。在当前,亟需引起他们的重视,使他们乐于接受和运用有关抗老方法,也就是健康要诀。

(一)饮食与健康。脾胃为后天之本——饮食是机体的物质基础及其代谢的纳新来源。个体的健康与否取决于饮食的内容及其质量。目前知识分子中高脂厚食招来心血管病的相当常见。各种维生素、微量元素的补充,以及食具器皿、饮食卫生等对健康都有双向性关联。

(二)精神情绪与老化衰退。精神情绪是个体与主客观事

物的反映活动,也就是在思维支配下对某一事物进行利害衡量时所展开的心理状态,它直接调控着机体及内脏活动,并引起相应的整体行为变化及其感情表现。情绪对人的影响极大。平静、乐观、遇事善于建立情绪屏障的人,就能减少精神折磨,使身体常盛不衰。许多人常因缺乏这种修养,在生活实践中被千变万化的矛盾所困扰,使自己的精神情绪陷入不可自拔的被动状态,再加上不懂得情绪的自我卫护与调节,使机体长期处于神经功能无效活动和超负荷运行中,使心理内环境与生理内环境平衡失调,从而加速老化和衰退的进程。

(三)性生活与个体盛衰,涉及生物的因果关系。合理自然的性活动,是人体的主要本能行为之一;放纵或禁欲,都会导致个体损躯折寿。

(四)慢性病与延年益寿。几乎每个人的机体都在承受着程度不同的慢性病的侵蚀。慢性病是蚕食人寿的罪魁祸首。如果能进行科学的自我养护和合理医疗,即使被视为严重的慢性病,例如糖尿病、原位癌等,也仍有可能同样享受天年,仍能为社会作出应有的贡献。

(五)补益药是中国医学的特有内容。它起着补偿、治疗和营养等多种作用,具有提高体质的特殊功能,已引起世界现代医学的重视。合理滋补能健康长寿,但泛用滥用则危害非浅。

(六)合理的运动。劳动和气功能强化体质,“用进废退”是生理学的规律,按自身体质和工作特点,科学安排运动时间与运动项目,并持之以恒,是能否获得生理老化的关键之一。尤其是我国特有的气功,不受时间、季节、气候、场地、器材等条件限制,对改善和调整机体生理内环境和心理内环境,对治病强身有着不容忽视的作用。

(七)长寿的后天因素。提高领导干部的保健意识,使他

们对所属群众的保健给以必要的关怀,并提供相应的条件和措施。但最关键的是开发个体内因,使他们理解现代化的物质基础并非是健康长寿的唯一条件,而在于认识长寿哲理,强化自我抗老意识,主动地运用长寿因素,对自己的生活内容、生活条件、所处环境作主动的合理调节,预防未老先衰。

(八)烟酒致病,这是众所周知的。但许多人却以吸烟饮酒为乐,使自己的天年和已开创的事业在抽烟饮酒中丧失,实在可惜。

(九)应该看到,未老先衰防治并不神秘,而是简单易行。命运的钥匙掌握在你自己的手中。个人的生理老化,只有结合自己的工作特点、体质现状,科学地运用上述内容才能获得。相反,单纯地依赖优越的物质条件是不可能获得的。上述数条都有很强的双向性,既可得益,也可致害。只要疏忽了其中的一条,就会像千里之堤溃于蝼蚁穴而难以避免自体的某一脏器受到损害,并进而动摇整体健康,继而必然出现病理衰退和加速老化的悲剧。历史上多数皇帝短命折寿就足以说明这一点。至于乾隆皇帝能享受相当的高龄,他的养生之道也正说明知识分子只要主观重视,大多数人是可以达到长寿的。人的生理性老死一般至少在 80 岁之后,现代的知识分子中,在 70 岁以前寿终的人似乎可以说是夭折,原因是他们没有从主观上去摆脱病理因素的摧残。所以说,强化自我抗老意识并坚持身体力行,是可以避免未老先衰的。我们认真地研究和普及抗老医学,目的在于使广大知识分子和职工真正把自己的身体视作一架精密的仪器,加以合理使用和主动养护,使他们健康长寿,为社会作出更大贡献。