

延缓衰老的 奥秘

主编 邹思义



上海中医药大学出版社

51.7
1

责任编辑 秦葆平
封面设计 王 磊
责任校对 冯佳祺

延缓衰老的奥秘

主编 邹思义

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路 530 号 邮政编码 200332)

新华书店上海发行所经销
昆山市亭林印刷总厂排版印刷

开本: 787×1092(毫米) 1/32

印张 6.875

字数 149 千字

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 4000 册

ISBN 7—81010—409—8/R·390

定价: 12.30 元

序

世界卫生组织早在1948年的宪章中就指出:健康是躯体上、心理上和社会适应上的一种完满状态,而不仅仅是没有身体缺陷和疾病。人类在即将进入21世纪的前夜重温这一“健康”新概念的时候,都会深切地关注着老年人生的健康问题。健康能使人长寿,长寿又展示着老年人生的健康、美好和幸福的未来。可谓健康是延缓衰老的基础。《延缓衰老的奥秘》一书的作者,从不同的角度介绍了老年多发病的防治,衰老期的早期信号和危险信号,以及如何进行抗衰防老,如何讲究养生之道;作者从祖国医药的伟大宝库中挖掘了许多抗衰防老的传统方剂和膳食方法;作者还特别提出了抗衰防老必须从青年时代做起,从35岁左右做起的观点。他认为,只有从青年时代做起,并持之以恒,才能真正做到人尽天年。因此,这本书不仅可帮助老年人增强抗衰防老的意识,丰富保健知识,也可供中青年人阅读参考。它是人们寻求健康长寿之良友。

彭庆星
1998年国庆节

前 言

随着我国国民经济的高速发展和人民生活水平的不断提高,以及我国医药卫生事业的蓬勃发展,人民的健康状况有了很大的变化,人的平均寿命越来越长,老年人的人数不断增加。我国是一个具有十二亿人口的大国,计划生育是我国的基本国策,人口老龄化已成为不可逆转的趋势。如何延缓衰老,达到健康长寿,已成为大家十分关注的一个重大社会问题。

我们编写《延缓衰老的奥秘》这本书,旨在帮助中老年人提高抗衰防老的意识,达到延年益寿,人尽天年的目的;并提醒年轻人,要想长寿,必须从35岁左右就开始预防衰老。

本书内容丰富,通俗易懂,全书共分六章,介绍了衰老是怎么回事,衰老期常见病、多发病的防治,衰老的早期信号及危险信号。还着重介绍了如何延缓衰老,及抗衰老与养生之道,情绪与抗衰老,心理卫生与抗衰老,体育运动与抗衰老,兴趣爱好与抗衰老,饮食营养与抗衰老,中医中药与抗衰老,四季养生与抗衰老,及常用抗衰老食物等。在编写过程中得到熊痕戈先生的详细审阅,并提出了宝贵意见,在此表示感谢。最后,彭庆星副教授以及湖南医科大学张亚林副教授对本书稿进行了详细审校,提出了许多宝贵意见,对此,我们深表感谢!对袁州医院刘平院长的大力支持亦表示衷心感谢!

应说明的是,书中有的章节部分内容从诸专著文献中摘录转引而来,未作一一注明,书末附有参考文献目录,以便详

细查考。由于编写时间匆促,加之我们水平有限,书中难免有许多谬误之处,敬请专家及同道教正。

编 者
1998 年 6 月

• 2 •

目 录

第一章 衰老是怎么回事	(1)
一、人的寿命有多长	(1)
(一) 自然寿命的规律	(2)
(二) 真实的长寿老人	(3)
(三) 影响寿命的因素	(4)
(四) 时代与寿命	(4)
二、人为什么会衰老	(6)
(一) 遗传与衰老	(6)
(二) 免疫与衰老	(7)
(三) 内分泌与衰老	(8)
(四) 环境与衰老	(10)
(五) 当今对衰老的看法	(11)
(六) 中医对衰老的认识	(12)
三、人体衰老过程的变化	(13)
(一) 细胞与组织的衰老变化	(13)
(二) 各器官、系统的衰老变化	(14)
(三) 衰老的病理生理变化	(16)
(四) 衰老的体形变化	(18)
(五) 老年期的界限	(19)
第二章 衰老期常见病多发病及其防治	(21)
一、心血管系统	(21)

(一) 高血压病	(22)
(二) 冠心病	(23)
(三) 心脏猝死	(25)
(四) 心律失常	(26)
二、呼吸系统	(29)
(一) 呼吸道感染	(29)
(二) 如何防止慢性气管炎急性发作	(32)
(三) 慢性支气管炎的后果	(34)
(四) 肺气肿	(35)
(五) 肺心病	(36)
(六) 肺结核	(38)
(七) 哮喘	(39)
三、消化系统	(41)
(一) 消化功能的特点	(41)
(二) 溃疡病	(42)
(三) 胆囊炎与胆石症	(44)
(四) 急性腹痛	(45)
(五) 胰腺炎	(46)
(六) 肝硬化	(46)
四、泌尿系统	(47)
(一) 泌尿道感染	(47)
(二) 前列腺肥大	(48)
(三) 血尿	(49)
(四) 泌尿系统常见的肿瘤	(50)
五、内分泌系统	(52)
(一) 糖尿病	(52)

(二) 糖尿病的防治	(53)
(三) 糖尿病的饮食控制	(54)
(四) 男性更年期综合征	(55)
(五) 女性更年期综合征	(57)
六、神经系统	(59)
(一) 中风与小中风	(59)
(二) 脑出血	(60)
(三) 蛛网膜下腔出血	(62)
(四) 脑梗塞	(63)
(五) 脑血管病如何预防	(64)
(六) 老年性痴呆	(65)
(七) 老年人突发的精神错乱	(66)
(八) 老年性震颤	(67)
第三章 衰老的信号	(69)
一、衰老的早期信号	(69)
(一) 白发与脱发	(69)
(二) 听力减退	(71)
(三) 影响视力的三种眼病	(74)
(四) 皮肤的变化	(78)
(五) 骨质疏松与肌力减弱	(80)
(六) 大脑调节功能减退	(83)
(七) 精神变态的早期迹象	(86)
(八) 心理衰老的自我测试法	(88)
(九) 衰老的自我测试法	(91)
(十) 精神衰老的自我监测法	(94)
(十一) 性功能的自然衰退	(94)

二、衰老期的危险信号	(96)
(一) 鼻咽癌的危险信号	(97)
(二) 食管癌的危险信号	(98)
(三) 肝癌的危险信号	(100)
(四) 肺癌的危险信号	(100)
(五) 乳房癌的危险信号	(101)
(六) 结肠与直肠癌的危险信号	(103)
(七) 绝经后阴道出血的危险信号	(104)
(八) 脑瘤的危险信号	(106)
(九) 癌症发生的危险年龄	(107)
(十) 心肌梗死的危险信号	(108)
第四章 如何延缓衰老	(110)
(一) 什么年龄开始衰老	(110)
(二) 从 35 岁开始预防衰老	(111)
(三) 延缓衰老的秘诀	(112)
(四) 预防精神衰老的几种方法	(114)
(五) 老年人应有重返童年的心情	(115)
第五章 心理卫生与抗衰防老	(117)
一、情绪与抗衰老	(117)
(一) 情绪与它的生理变化	(117)
(二) 积极的情绪对衰老的影响	(119)
(三) 消极的情绪对衰老的影响	(120)
(四) 紧张的情绪对衰老的影响	(121)
(五) 怎样保持情绪的平衡	(121)
(六) 乐观者长寿	(122)
二、老年人心理卫生与抗衰老	(123)

(一) 心理卫生在老年健康中的意义	(124)
(二) 老年心理健康的标志	(125)
(三) 老年期的情绪变化	(127)
(四) 老年期的性格偏离	(128)
(五) 老年期的心理障碍	(129)
(六) 传统的心理保健方法	(130)
(七) 现代的心理保健方法	(132)
(八) 自我心理保健方法	(133)
第六章 养生之道与抗衰老	(135)
一、运动与抗衰老	(135)
(一) 生命在于运动	(135)
(二) 运动不足与衰老	(137)
(三) 体力劳动不能代替体育锻炼	(142)
(四) 散步、跑步与抗衰老	(143)
(五) 太极拳、气功与抗衰老	(145)
(六) 冷水浴锻炼与抗衰老	(149)
(七) 体育运动的防癌抗癌作用	(150)
(八) 空气浴的作用	(151)
(九) 日光浴的作用	(152)
二、兴趣爱好与抗衰老	(153)
(一) 培养广泛的兴趣与爱好	(153)
(二) 音乐与健康	(154)
(三) 种花养鸟的乐趣	(155)
(四) 书画与健康	(156)
(五) 琴棋歌舞之乐	(157)
(六) 烟与健康	(158)

(七) 酒与健康	(159)
(八) 茶与健康	(160)
(九) 旅游与健康	(161)
三、饮食营养与抗衰老	(162)
(一) 老年人营养与热量的需要	(162)
(二) 合理的营养与衰老	(164)
(三) 纤维素对老年人健康的作用	(165)
(四) 维生素对老年人的作用	(166)
(五) 饱食对人体的危害	(167)
(六) 适度限食与衰老	(168)
四、微量元素与抗衰老	(170)
(一) 硒	(170)
(二) 锰	(170)
(三) 锌	(171)
(四) 铬	(171)
(五) 钴	(171)
(六) 铜	(171)
(七) 锗	(172)
五、中医中药抗衰防老	(172)
(一) 补肾抗衰剂	(173)
(二) 健脾防衰剂	(174)
(三) 脾肾双补抗衰剂	(176)
(四) 调理气血延缓衰老剂	(178)
六、抗衰防老中药简介	(179)
(一) 人参	(179)
(二) 黄芪	(180)

(三) 何首乌	(181)
(四) 枸杞子	(182)
(五) 当归	(182)
(六) 生地、熟地	(182)
(七) 鹿茸、鹿角、鹿角胶、鹿角霜	(183)
(八) 菊花	(184)
(九) 花粉、蜂蜜、蜂王浆	(184)
(十) 麦冬	(185)
(十一) 大黄	(186)
(十二) 丹参	(186)
(十三) 三七(田七)	(187)
(十四) 马尾松松针	(187)
七、四季养生之道	(188)
(一) 春季养生	(188)
(二) 夏季养生	(189)
(三) 秋季养生	(192)
(四) 冬季养生	(195)
(五) 睡眠与养生	(197)
(六) 房事有节与养生	(199)
(七) 良好的起居习惯与养生	(199)
八、常用抗衰老食物简介	(200)
(一) 芝麻	(200)
(二) 黄豆	(200)
(三) 蘑菇	(201)
(四) 香菇	(201)
(五) 胡萝卜	(201)

(六) 花生	(201)
(七) 黑木耳	(201)
(八) 莲子	(202)
(九) 核桃	(202)
(十) 猕猴桃	(202)
(十一) 大蒜	(202)
(十二) 葱头	(203)
(十三) 竹笋	(203)
(十四) 甲鱼	(203)
(十五) 蝮蛇肉	(203)
(十六) 山楂	(203)
主要参考文献.....	(204)

第一章 衰老是怎么回事

衰老是生命的自然过程,是指生物随着时间的推移,人体组织结构与生理功能发生一系列的退行性改变。它表现为机体活力衰退,生物效能减低,环境适应力减弱,器官应激能力衰减等。所有的生物随着时间的推移,其整个生命历程可分为三个阶段,即生长期、成熟期、退化期。衰老属于这三个阶段的最末一个——退化期,它是成熟期之后所发生的生理退化现象,也是生物的功能逐渐衰退然后进入死亡的前奏。

文献中有关衰老的学说很多(如遗传、免疫、内分泌、环境等);由于实验方法和条件各有不同,因而至今尚没有肯定的结论。中医在抗衰老的探索中,积累了不少有益的经验。当前,面对全社会所关注的人口老化状况,寻求一种确实有效的延年益寿、推迟衰老的方法,是亟待解决的问题。

一、人的寿命有多长

生长、发育、衰老、死亡是人类生命的必然过程,长生不老是不可能的。但人的生命长短悬殊,有的死于婴儿时期,有的未及成年即夭亡,但也有的能健康地活过百岁高龄。如果没有疾病、外伤等影响,很多人是可以长寿的。那么人的寿命究竟应该有多长呢?

（一）自然寿命的规律

根据学者们长期细致的观察,发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限,而且这个期限与各种动物的生长期或成熟期的长短有一定的关系。例如在哺乳动物中,狗的寿命是10~15年,其生长期为2年;猫的寿命是8~10年,其生长期为1.5年;牛的寿命是20~30年,其生长期为4年;马的寿命是30~40年,其生长期为5年;骆驼的寿命是40年,其生长期为8年。这些动物的自然寿命都大约是生长期的5~7倍。这样推算起来,人的生长期是20~25年,那么人的自然寿命应当是100~175岁。也有人以动物的性成熟期的8~10倍来计算人的寿命,人的性成熟期是14~15岁,则自然寿命应为110~150岁。

此外,根据实验研究,科学家们发现各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的,分裂到一定的次数就出现衰老和死亡。因此,细胞分裂次数与分裂周期相乘即为自然寿命的年数。这是测算自然寿命的另一种方法。如鸡的细胞分裂次数是25次,平均每次分裂周期为1.2年,其寿命为30年;小鼠细胞分裂次数是12次,分裂周期为3个月,其寿命为3年。人类的细胞分裂次数是50次,平均每次分裂周期为2.4年,所以人类的自然寿命应该是120年左右。

按以上几种方法推算,无论哪种结果都说明人类的自然寿命起码是在百岁以上。实际上,现在很多国家都有一些生活得很健康的百岁以上老人。两千多年前,我国的医学古籍《黄帝内经素问》的“上古天真论”篇中就提到“尽终其天年,度百岁而去”,说明我们的祖先很早就知道人的自然寿命可达百岁。百岁应作为正常老人应有的自然寿命——天年。

（二）真实的长寿老人

百岁以上的老人，在现实生活中确实存在，而且很可能会越来越多。古今中外都有不少关于长寿老人的记载。如日本有个名叫万部的农民在 1795 年曾应宰相召请，全家到了东京。当时他年已 194 岁，其妻子 173 岁，儿子 153 岁，孙子 105 岁。匈牙利有位农民活到 195 岁，死于 1905 年，当时他的儿子已经 155 岁。我国历史上也有一些关于长寿老人的记载。如王远知生于梁代天监 9 年，死于唐代贞观 9 年，活了 126 岁。唐朝白香山九老中有一位叫李元爽的活到 136 岁。当然这些历史记载的可靠性还不易证实。

不过，长寿家庭是确实存在的。如据记载，原苏联阿塞拜疆某农场有一位名叫莫罕默德·麦华卓夫的老人已是 142 岁，其妻 120 岁，女儿 100 岁，还有儿子、女儿、孙子、曾孙、玄孙等 118 人，是有名的长寿家庭。艾森土克有位老人 140 岁，其妻 96 岁。他的父亲 138 岁去世，母亲也活到 117 岁。

二十多年来，很多国家都有人作过有关长寿老人的调查，一般多以 90 岁以上的老人为对象。也有很多国家专门调查研究百岁以上的老人，如瑞典、前西德、英国、匈牙利、俄罗斯、日本、埃及、希腊、阿根廷等都有报道。1953 年我国进行人口普查时，发现百岁以上老人有 3 384 人。1954 年调查，80 岁以上老人 1 851 312 人，最高年龄为 155 岁。

长寿调查研究的结果表明，百岁老人以山区、农村较为多见，城市也有。一般是女性多于男性，男女的比例是 1 : 2 ~ 1 : 4.6。总结他们在生活方面的特点：绝大多数是长期参加一定的体力劳动，性格开朗，饮食清淡，生活环境幽静、空气新鲜，并没有听说哪位老人经常服用什么抗老药。这些都是值得

我们在老年抗衰老工作方面借鉴的。

(三) 影响寿命的因素

尽管人的自然寿命应在百岁以上,但在现实生活中百岁老人还是极为稀少的,说明多数人未能长寿。为什么呢?生活在同一时代,同一社会中的个体,寿命有很大的差异。影响人类寿命的因素比较复杂,许多因素在错综复杂地起作用。总的来说,这些因素不外先天与后天两种,即遗传因素和环境因素。遗传因素对寿命的影响,表现在长寿的家庭,其子女一般寿命较长;短寿的家庭,其子女通常寿命较短。根据统计,女性平均寿命比男性长 3~6 岁,究其原因,除了男性工作繁重,劳动能力消耗大,损伤机会多,烟酒嗜好多等环境、习惯因素外,还认为与遗传因素也有关。

影响寿命的环境因素很多。直接造成人类死亡的原因是疾病与外伤。据调查,死亡率最高的年龄范围是在 60 岁以后。目前老年人主要死因为心血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病三大类。不同社会阶层,特别在贫富悬殊的社会中,由于生活条件不一,寿命长短也有不同。从长寿老人的分布表明,长寿与地区似乎也有一些关系。地处山区,长寿老人的比例相当高。山区长寿乃多种因素所致,海拔高度并非长寿的唯一因素。不良的生活习惯有害于健康,可缩短寿命。例如,经常大量吸烟和饮烈性酒的人,长期过夜生活的人,以及独身的人,其寿命要比通常的人短。总之,环境因素对人类寿命的影响比较复杂,不但环境因素众多,而且这些因素又相互影响。

(四) 时代与寿命

年龄是衡量不同个体寿命长短的标尺。由于人与人之间的寿命有着很大的差别,因此在比较某个时期或某种社会的