



如何使你青春永驻

——激素延缓人体衰老的作用

[法] 特里埃·埃尔道夫 著
儒尔—雅克·纳百 著
杨燕明 译

风靡欧洲的畅销书

激素美容法，让您在岁月不可避免地向前推进时，
停在青春最美妙的时刻。

民主与建设出版社

如何使你青春永驻

——激素延缓人体衰老的作用

[法] 特里埃·埃尔道夫 著
儒尔—雅克·纳百

杨燕明 译

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何使你青春永驻/(法)埃尔道夫,(法)纳百著;杨燕明译, - 北京:民主与建设出版社,2002
ISBN7-80112-545-2

I. 如… II. ①埃… ②纳… ③杨… III. ①激素-作用-保健 ②激素疗法 IV. ①R161 ②R159.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100042 号

责任编辑 刘云华 程 旭
封面设计 伊和轩
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010)65523123 65523819
社 址 北京市朝阳区大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 世界知识印刷厂
开 本 880×1230 1/32
印 张 9
字 数 150 千字
版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN7-80112-545-2/G·209
定 价 28.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



译者的话

本书为全球第一部全面阐述激素对“改善生活质量和延长寿命，更持久地保持年轻状态重大作用”的书籍。激素的这一作用在欧洲也刚刚为普通人所知，将本书及时译成汉语，献给中国读者，目的是让中国人能及时享受世界最新的科学研究成果，及时纠正人体激素缺乏症，以获得更佳的生活质量并延长生命。

作者是世界激素研究的第四代代表，是欧洲抗衰老与生活质量科学院主席，美国抗衰老医学院欧洲代表。

作者在书中告诉我们衰老可以很早就出现。对大多数人而言，约从30岁~45岁激素缺乏就已开始。那么，什么是激素？其实，中国读者几年前就已开始使用，它就是在商店里销售的营养品之一，如松果体片、青春源片。别担心，激素不是药，它是人体内分泌腺产生

的。过去存在的一些对激素错误的观念,是因为使用了不符合要求的人造激素,或因激素之间的搭配有问题造成的。

书中,作者告诉我们,激素与更健康的生活方式,以及与维生素、微量元素相结合,不仅能延长我们的生命,使我们更持久地保持年轻状态,还能预防和治愈与年老有关的疾病,并告诉我们在哪些食品中能找到这些物质,作者还提供了改善激素状态的食谱。

愿本书能给读者以有益的帮助。祝愿中国读者永远年轻、幸福、美丽!



前言

本书不旨在当读者身体不适时,提出某种建议或开出某种激素(HORMONE)处方,而旨在向读者指出,在人体复杂机器的运转过程中激素的重要作用,特别是激素在延缓人体衰老中的巨大作用;并向读者指出,激素缺乏所导致的毁灭性结果。

本书绝无野心替代医生,医生永远是最有资格的治病者,他以准确的诊断发现缺乏的激素,然后进行补充治疗。因为每个病症都是一个特殊情况,所以需要有针对性的特殊治疗。

从健康角度,书中一些建议可以为读者服务,让读者自然地保护自身珍贵的激素,或帮助读者纠正自己怀疑有可能存在的缺乏症,然后由医生通过恰当的分析手段,最后做出诊断。

目 录

前言	(1)
译者的话	(1)
一、认识激素	(1)
● 永葆青春资本,过去的梦想如今是否已成为现实?	(3)
“多亏激素,我们能活得健康,能享受美好的 生活质量,因而能幸福长寿。”	(4)
激素治疗历史也是一个家族的历史	(4)
认识各种激素的重要性	(7)
如何解释激素如此重要的作用?	(8)
受大脑影响的两个小腺体是怎样在一连串反 应中起作用的?	(10)
医生是怎样第一眼就识别出缺乏症的?	(12)
● 青春激素,传说还是事实?	(13)
我们怎样可以知道一种激素治疗是否能延长 人类寿命?	(13)
让我们用以上方式检验美拉托宁	(15)
为什么随年龄增长,人产生的激素越来越少?	(19)

- 从什么年龄可以开始使用改善生活质量和延长寿命的激素替代疗法? (20)
- 哪些激素会随年龄增长而减少? (21)

● 激素的最佳作用——多种激素联合的作用 ... (24)

- 多种激素缺乏症的症候群..... (25)
- 激素之间的相互作用..... (25)
- 如何找到一个准确的平衡量..... (26)
- 从激素意义上计算: $1+1=3$ (26)
- 多种激素联合疗法——未来的疗法..... (29)

● 怎样检查出激素和营养缺乏? (29)

- 血液检查的弱点——所谓的“正常值”..... (30)
- 评估甲状腺体活动的始末..... (31)
- “缺乏”、“正常”、“理想”词义之间的差别
..... (33)
- 如何发现每种特定的激素的理想值? (35)
- 确定一种激素的缺乏是需要多角度观察的
..... (36)
- 尝试治疗的反应..... (37)
- 其他检查..... (38)

● 向持不同意见者讲几句有关激素替代疗法的话

- (38)
- 我会发胖..... (38)
- 我怕得上癌症..... (39)

激素疗程会使内分泌腺体变懒惰·····	(40)
目前对激素完全的研究还不存在·····	(40)
使用激素能赢得10年~20年的平安,然后就 一下垮掉·····	(41)
这些激素对心脏和血管有坏影响·····	(41)
我主张自然,用激素是违反自然·····	(41)
我的医生反对,说不必要·····	(42)

二、维护年轻状态的激素····· (43)

● 改善您的不良身体状态····· (47)

与疲劳作战·····	(47)
解决性生活问题·····	(56)
战胜失眠·····	(62)
强化记忆力·····	(67)

● 让您的外表更美丽····· (75)

护理肌肤并与皱纹抗争·····	(76)
制止脱发·····	(83)
治疗肥胖症和皮肤蜂窝织炎·····	(90)
拒绝消瘦·····	(98)

● 提高心理舒适····· (100)

消除紧张·····	(100)
战胜焦虑·····	(104)
治愈意志消沉·····	(111)

三、治疗疾病的激素	(121)
● 对心血管有益的激素	(125)
怎样自然地降低胆固醇	(126)
如何改善高血压?	(128)
怎样使过低的高血压升高?	(131)
如何保护和支持心脏?	(133)
如何预防血栓形成和脑出血发生	(139)
● 缓解风湿的激素	(143)
可的松,创造奇迹的激素	(143)
如何减轻关节炎的疼痛?	(145)
合成代谢激素与分解代谢激素之间不可缺 少的平衡	(146)
风湿病对男人和女人是不平等的	(148)
● 预防和治疗骨质疏松的激素	(153)
生长激素和 IGF1 胰岛素生长因子-1 衰退	(154)
生长激素重塑骨头	(155)
青春源片是如何保护骨骼资本的?	(156)
用雄激素治疗,在什么情况下骨质矿物质密度能 获得改善?	(157)
黄体酮是以刺激骨细胞倍增来起作用的	(158)
降血钙素可以使骨质疏松程序颠倒	(158)

其他帮助保护骨头不丢失的激素	(159)
● 强化抵抗癌症和提高疾病免疫力的激素 ...	(161)
甲状腺激素	(162)
甲状腺激素在何种情况下可限制疾病的出现?	(163)
给患病者用甲状腺激素补充剂后,情况是怎 样的?	(163)
那么,癌症呢?	(164)
一旦患癌症,甲状腺激素水平是否可影响生存?	(166)
青春源片刺激免疫体	(167)
美拉托宁增强免疫细胞的作用	(172)
雌二醇和雌激素能降低对疾病感染的可能性	(175)
黄体酮有保护作用	(175)
提到癌症,雌激素总被列为元凶之一.....	(176)
睾酮,双氧睾酮和其他男性激素.....	(176)
生长激素和 IGFI 胰岛素生长因子-1	(177)
用符合生理量的可的松可以刺激免疫力	(178)
抗痛的降血钙素	(179)
对晚期癌症有良性作用的辅酶 Q10	(179)

四、健康食谱,维生素和微量元素 (181)**● 三周内可以改善您的激素水平的饮食习惯**

..... (183)

始前期食品 (183)

真菌病 (185)

保证性激素和肾上腺激素的健康饮食 ... (186)

提高生长激素的健康饮食 (186)

提高美拉托宁的健康饮食 (187)

附加建议 (187)

● 维生素和微量营养元素 (188)

在哪些食品中可以找到有用的维生素?

..... (191)

在哪些食品里可以找到主要的维生素?

..... (191)

在哪些食品里可以找到有用的矿物质?

..... (195)

五、重要激素的身份证 (197)**结论:激素治疗——未来的医学 (259)**



认识激素

永保青春资本， 过去的梦想如今是否已成为现实？

年轻，幸福，活得更久，是人类由来已久的梦想。根据发展越来越快的医学科学分析，这个梦想越来越可能实现。以下几个有象征意义的数字可以证明。法国大革命时期，人的寿命为 32 岁。一个世纪以后，新生儿可盼望活到 45 岁或者说比上一个世纪寿命长了 13 年。今天的新生儿——跨入 21 世纪的新生儿，则有希望活到下个世纪。以一个在 2000 年庆祝 45 周岁的成年人为例，根据统计数字，他还可活 45 年。当然寿命根据个人的健康状况而不相同！在这个问题上，每个人都知道，不仅是还剩多少时间的问题，而是剩下时间的质量问题。事实上，今天的衰老都与糟糕的健康状态并存。

本书的目的是总结一下激素在衰老过程中的作用，总结一下保留青春资本的方法，甚至总结一下重新恢复被认为随年龄增长而不可避免地被耗尽的人体能源的方法。

激素紊乱时会有非常明显的外部特征。在书中您将学会识别它们。遇有多种特征同时出现时，您可与您的医生谈，由医生通过不可缺少的生物化验检查，作出诊断，决定是否需激素替代治疗。您还可以履行书中建议的健康生活方式和饮食习惯而免除药品替代。

这些建议可让您在岁月不可避免地向前推进时,胜券在手,自己掌握自己的健康命运。

“多亏激素,我们能活得健康,能享受美好的生活质量,因而能幸福长寿。”

大量的医学研究指出,每天以几十亿单位流入我们血液中的 100 多种天然激素的重要性。

激素一词来自希腊语,意味“令人兴奋的成分”。

激素产生于被叫做内分泌的组织。它们在血液中流动,直达人体各尖端并在此发挥作用。这些作用是深刻、多样且非常重要的。如甲状腺(thyroidiennes)几乎影响身体所有器官和组织,另一些激素则针对一两个器官起作用。如醛固酮(aldosterone)只在肾脏起保留水和盐的作用,并在血管中维持足够量的血液,使我们有能力站立。

激素治疗历史也是一个家族的历史

用激素治病始于人类历史很早以前。那时,施展巫术的江湖医生用内分泌腺,特别是性腺部分,直接给人强壮身体。19 世纪末,约 1890 年,内分泌学,激素替代疗法研究,在波·色诶(Brown - Sequard)医生努力下,前进了一大步。波·色诶医生是用激素纠正性腺(sexuelles)不足的始祖。以后有几个医生又将治疗甲状腺低下的方法研究成形。在这些先驱者中,欧人尼·埃尔道夫(Eugene - Hertoghe)医生——本书作者之一

的曾祖父是最早用动物甲状腺提取物治疗甲状腺缺乏症的医生之一。用埃尔道夫(Hertoghe)家姓直接命名的“Hertoghe”现象也称“甲状腺轻微不足临床现象”。另外用其家姓将“甲状腺不足典型症状”命名为“埃尔道夫现象”或称“外三分之一眉毛脱落现象”。埃尔道夫医生曾发表过许多著作,在当时享有重要的国际影响。其主要作品《水肿》(myxoedemefrustre)中阐述因激素缺乏造成的过早衰老时讲到:“患良性慢性甲状腺低下的妇女,一眼望去比其实际年龄要老”。

1920年初,一组加拿大医生,在邦定(Banting)医生领导下,将狗的胰岛素(insuline)从胰腺(pancreas)分离出。这就是第一次成功地治疗因胰岛素不足,造成的严重糖尿病的开始。同一时期,将猴子内分泌腺(睾丸,卵巢,甲状腺,垂体)移植给人类的技术大大发展。移植后的腺体可以维持几年,而且只有来自遗传因素接近人类的类人猿(chimpanse)的腺体才可能成功。同时类人猿的血型必须与被移植者一致。曾有保留下来的,被移植腺体后的动物和人的照片。结果令人震惊。此间吕可·埃尔道夫(Luc-Hertoghe)医生接过父亲欧人尼的班,他在安德卫普做的报告中,给予以下激素治疗各种缺乏症以极高评价:它们是甲状腺激素,生长激素(hormone de croissance)和性激素。他将埃尔道夫(Hertoghe)家族对各种内分泌腺体的重要概念给予革新。

约1929年~1933年,由雌激素(oestrogene)分离出的雌酮(oestrone)被生产并被用于缺乏症的治疗。