

老年医学专家20年追踪成果揭示
千位长寿老人养生保健经验总结



延缓衰老 您也能做到

YANHUAN SHUAILAO
NIN YENENG ZUODAO

主编◎庄永发 朱志明



華齡出版社

老年医学专家20年追踪成果揭示

千位长寿老人养生保健经验总结

延缓衰老 您也能做到

Y ANHUAN SHUAILAO
NIN YENENG ZUODAO

主编◎庄永发 朱志明



華齡出版社

责任编辑：林欣雨

装帧设计：吴朝洪

图书在版编目 (CIP) 数据

延缓衰老 您也能做到 / 庄永发, 朱志明主编. —
北京: 华龄出版社, 2004.10

ISBN 7-80178-179-1

I. 延... II. ①庄...②朱... III. ①衰老—研究②长寿—保健—方法 IV. ①R339.3②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 103584 号

书 名: 延缓衰老 您也能做到

作 者: 庄永发 朱志明 主编

出版发行: 华龄出版社 (北京西城区鼓楼西大街 41 号)

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印 张: 8.5

字 数: 200 千字

定 价: 20.00 元

谨以此书献给：

渴望长寿并健康着的
自己、家人和朋友

遠
壽
延年
壽
延年
壽
延年

錢
信
忠

二〇〇四年八月

序 一

中国是一个老年人口最多的国家。目前，我国60岁以上的老年人已有1.3亿，占全世界老年人口的21.29%。到2020年，全球老年人口将突破10亿大关。随着社会的进步，生活水平的不断提高，人口平均寿命还会逐步延长。健康地长寿着，建立一个老年人充满活力、生机勃勃的长寿社会，不仅是老年人的期望和追求，也是老龄工作的一个重要组成部分。

生命是一个复杂的过程，衰老是不可抗拒的自然规律。让衰老的过程缓慢一点，让生命质量提高一些。一方面，需要老年医学工作者的探索研究；另一方面，需要老年人自己学习掌握一些科学知识，指导生活。

朱志明教授是我国第一代老年医学家，由他和他的同事们经20余年的科学研究，完成世界上首次追访长寿老人时间最长的科学调查，探索出一些值得老年人借鉴的长寿经验。老年人若能按照专家们研究总结的科学长寿方法，在日常生活中注意养生保健，不仅能给自己带来健康幸福的晚年，同时，也为子女解除后顾之忧，为社会做出贡献。

中华人民共和国民政部原副部长
中国老龄事业发展基金会会长

李宝库

2004年10月

序 二

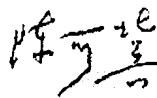
我国人口老龄化发展速度很快，与先期进入人口老年型的国家相比，我国老年人口数量之大，发展之快，是超前于社会经济发展的，也可以说人口老龄化的发展与经济发展的相对滞后正好狭路相逢。与此相关联的老年人的社会保障，医疗卫生保障以及抗老抗衰知识的普及，也显得任务繁重而艰巨。北京市60岁以上人口已与上海市相似，达18%，我所生活工作的北京海淀区则已达25%，形势严峻。

朱志明教授是我国著名的老年医学家，从事老年流行病学、老年预防医学及老年病治疗长达数十年，著述甚丰，是新中国老年医学界先行者之一。他为人诚实、勤奋。近又由他领衔执笔，10余位各科临床医学专家共同编写完成

《延缓衰老您也能做到》一书，达20多万字。书中针对老年人经常遇到的医疗保健问题，结合当代科研进展，深入浅出地作出介绍，内容切中实际，是老年人及老年医药科学工作者很好的案头书籍。

谨以此序祝贺本书的面世。

中 国 科 学 院 院 士
中华医学会老年医学分会主任委员
中 国 老 年 学 会 名 誉 会 长

Handwritten signature in black ink, appearing to read '陈一志' (Chen Yizhi).

2004年10月

前 言

延缓衰老，探索长寿之道是一个古老而现代的话题，在人类历史的长河中，气血精津阴阳五行学说，使生老病死的规律得到了初步揭示；《本草纲目》铸中药大全，使延缓衰老有了实质性的手段。然而炼丹巫术也曾甚嚣尘上，偏方秘诀更加不绝尘世，使人类在延缓衰老的探索中有愉悦，也有迷惘……。

在当今社会里，人们对于延缓衰老仍然在孜孜不倦地追求，凭借现代科技手段人们从遗传学、细胞学、分子学方面进行了广泛的研究，也取得了大量资料和进展。然而要从根本上认识这一问题仍有一段距离，所以，抗击衰老和彻底揭示人类长寿的秘诀仍然需要科学家们不懈的努力。

我们组织了 10 余位有着丰富临床经验的老年医学专家，收集了大量调查的资料，检索了许多医学文献，以深入浅出的文字，系统地阐述了人类长寿的科学要素。延缓衰老必须克服人们自身的不良习惯，追求长寿应当追求人们的良好精神状态，以科学的态度认识人类长寿的本身规律来挑战自我。

本书在编辑过程中，力求理论翔实，文字严谨，然而百密一疏，难免有偏颇之处，请广大读者指正。

最后我将用中国最古老的祝福各位读者寿比南山，福如东海。

王南华

2004 年 10 月于长沙

主 编：庄永发 朱志明

副主编：王南华 周 菁 金银龄

编 者：(按姓氏笔画排序)

王南华 申白浪 刘吉祥 刘竟芳

安东建 庄永发 朱志明 李长罗

李春香 李赛春 张 魁 张安辉

陈先礼 周 菁 金银龄 高 澎

曾 亚 曾建国 戴海鹰

秘 书：蔡 辉

主编单位：长沙市中心医院

长沙市老年医学研究所

目 录

人为什么会衰老

人类衰老的原因	3
最受欢迎的四个学说	3
遗传基因学说	3
自由基学说	5
免疫功能下降学说	6
中医肾虚学说	7
人类衰老的直接原因	9
遗传因素	10
环境因素	11
生活方式和疾病	13
人类的寿命	15
人类最高寿命	15
最高寿命推算法	15
本世纪能否突破最高寿命	16
人类平均寿命	17
平均寿命不是平均死亡年龄	17
提高平均寿命有望	17
民间对人寿问题的误区	18

“命由天定”	18
“祖辈长寿晚辈就会短寿”	18
“看手相，观面相能测生死”	19
健康长寿具备的条件	20
百颗寿星陨落的启示	20
千名寿星十大写真	24
郑集“健康长寿十诀”	27
世界五大长寿乡的长寿条件	28
“24 字”核心长寿经验	28
未雨绸缪防衰老	32
人体衰老的外在表现	32
皮肤	32
毛发	32
牙齿	33
视、听功能	33
体型	33
各系统衰老的生理变化	34
神经系统	34
循环系统	34
呼吸系统	35
消化系统	35
泌尿系统	35
内分泌系统	36
运动系统	36
人类年龄分期变化的启示	36
延长中（壮）年期	37

延缓衰老四步曲	38
健康老人的标准	40
中华医学会提出的健康标准	40
健康期望寿命新概念	41
自己是否已衰老	42
外表形态及功能预测衰老	42
鼻毛白化率	42
角膜老年环	42
闭眼单足平衡实验	43
比握力（肌力）	43
屏气试验	43
布兰奇心功能指数	43
心理变化测衰老	44
社会适应能力测衰老	46
从多因素预测寿命	47
抗衰老检测的综合应用	49
莫把老征、病征当寿征	51
寿斑原来是老征	51
白发转青有祸根	52
眼能穿针须慎待	53
脱牙再生非返童	54

自己怎样主动抗衰老

心理平衡是第一关	57
心理平衡的三大支柱	57
乐观者寿，悲观者夭	57

“B 型”多寿,“A 型”多疾	59
外向型开朗,内向型沉寂	59
怎样才算心理健康	60
世界卫生组织提出的七项标准	60
老年人心理健康十项标准	61
多事之秋重调适	62
静以养心,少私寡欲	62
以工作取代闲懈	63
培养“B 型”性格	64
建立和睦的家庭气氛	65
积极防治已有疾病	66
坚持运动是法宝	66
运动抗衰老的效果	67
推迟动脉老化年龄	67
保持高龄期智力正常	68
延缓运动系统衰退	68
减少疾病的发生	69
选择什么样的运动	70
有氧运动	70
无氧运动	70
怎样运动最理想	71
持之以恒	71
定时定强度	72
有的放矢	72
渐进缓退	73
运动五忌	74

运动的自我监督	75
主观感觉	75
客观检查	76
合理营养最重要	76
营养素和能量	77
蛋白质	77
脂肪	78
碳水化合物（糖）	80
矿物质（无机盐、灰分）	80
微营养素（微量元素、维生素）	81
水及生物活性物质	82
第七大营养素（膳食纤维）	83
营养的三大误区	84
营养过剩	84
营养不足	84
营养不当	85
延缓衰老的食品	85
绿茶	86
奶制品	87
大豆及其制品	88
蛋类	88
鱼类	89
有色蔬菜瓜果	89
黑木耳	90
优质碳水化合物	90
世界五大长寿地区的饮食特点	91

主食粗而杂	91
副食野而鲜	91
肉少不缺蛋白质	92
油素富含脂肪酸	92
限食延寿	92
节食延寿古法已有之	92
限食延寿实验成功（麦卡效应）	93
适当节食可益寿	94
良好习惯保平安	96
坚决戒烟	96
不饮烈性酒	98
生活讲规律	99
提高睡眠质量	101
睡眠两状态	101
常做美梦能延年	102
时间、姿势和方向	103
睡前宜与忌	105
讲究日常卫生	105
讲风度重视公共卫生	105
讲仪表穿衣戴帽适度	106
食必新鲜细嚼慢咽	106
管好“两头”可长寿	107

药物辅助抗衰老

抗氧化剂抗衰老	114
抗氧化维生素	115