

早く老ける人、
老けない人

〔日〕米井嘉一 著

蒋美君 译



YZLI 0890089011

早衰的人与 永葆青春的人

——避开糖化，就能延缓衰老

 学林出版社

早衰的人与 永葆青春的人

——避开糖化，就能延缓衰老

〔日〕米井嘉一 著

蒋美君 译



YZLI 0890089011

 学林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

早衰的人与永葆青春的人——避开糖化, 就能延缓衰老 /
(日)米井嘉一著; 蒋美君译. —上海: 学林出版社,
2010.10

ISBN 978-7-5486-0068-8

I. ①早… II. ①米… ②蒋… III. ①衰老-基本知
识 ②长寿-基本知识 IV. ①R339.34 ②R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第179457号

‘HAYAKU FUKERU-HITO, FUKENAI-HITO-TOKA O SAKEREBA
“ROKA” WA OSOKUNARU’ By Yoshikazu Yonei
Copyright © Yoshikazu Yonei 2008
All rights reserved.

图字: 09-2009-351 号

早衰的人与永葆青春的人

——避开糖化, 就能延缓衰老



作 者——[日]米井嘉一
译 者——蒋美君
策划编辑——朱艳丽
责任编辑——李西曦
封面设计——王国梁
出 版——上海世纪出版股份有限公司
学林出版社 (上海钦州南路81号3楼)
电话: 64515005 传真: 64515005
发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
(上海福建中路193号 www.ewen.cc)
印 刷——上海展强印刷有限公司
开 本——890×1240 1/32
印 张——6
字 数——12万
版 次——2010年10月第1版
2010年10月第1次印刷
书 号——ISBN 978-7-5486-0068-8/G·17
定 价——20.00元

(如发生印刷、装订质量问题, 读者可向工厂调换。)

前 言

——最新科学公开的“老化”新常识

“老化是从心开始的”，所以可以预防。

永葆青春的生活方式，究竟是怎样的一种生活方式呢？

对于这样的问题，你心中是否会抱着“这种事不太可能发生”的怀疑心态呢？但是，只要你手中握有这本以“抗老化”为主题的书，同时抱着“如果自己能行的话，倒也想试试”的想法，要实现永葆青春的生活就不是件难事了。

古时就有“病由心生”的说法，与此相同，“老化也是从心开始的”。

一旦身体变胖了之后，你会感到心力不济，会很无奈地觉得自己已经到了了一定的年纪，然后对自己说“既然老了，那也没办法了”。像这样到了一定年纪的人，因为稍显了一点老态，就抱着消极的心态，此后老化的状况会越来越严重。

对于积极地想要知道抗老化知识的人来说，向他们推广本书的知识并不是很难。但是，对于那些对抗老化毫不关心、或早就放弃与之作斗争的人来说是很困难的。就这点来说，手上捧着本书正在阅读的你，已经算是跨出了抗老化的第一步了。

我至今一直致力于抗老化医学的研究，同时也作为一名内科医生，检查和治疗病患。在医院里，男女老幼都有着不同的症状。多数情况下，通过检查，都能发现病症。但对于那些“怎么都睡不着”、“很容易疲倦”、“感觉腰很重”之类症状的人，经过检查后，没有发现什么特别异常的状况。这时，除了以“随着年龄增加而产生的自然现象”来解释外，似乎很难找到其他理由。用“哦，因为年纪大了的关系”一句话就打发病人的医生也不在少数。但是我却不想听到这句话从自己的口中说出。

因为，“老化是一种病，所以既可以治疗，也可以预防”。这点在临床的医学资料和我自身多年的研究成果中，已经得到了证实。

本书会简单易懂地解释最新的抗老化、抗加龄医学阐述的“身体老化的步骤”。在读者朋友们了解了这个过程，能自然地接受年龄增长的事实后，我会接着介绍能延缓衰老步伐的有效方法，也就是“能永葆青春的生活方法”。

现在就让我们从介绍几个与老化相关的新知识开始

入手吧。

老化是自然现象,所以我们无可奈何?

就像本书开头说过的一样,老化是一种病,既可以预防,也可以治疗。

迄今为止对我们来说,老化就像太阳下山一样是一种自然现象,谁也无法阻止。医生们一直以来也接受这一观点。

但是,捉住“老化程序的本身,就是一种病”这一观点,探究它的原因,就可能找到克服它的治疗方法。这个理论,就成为抗加龄医学的基础部分。

而且,近来出现在人们身上的老化现象不只是“自然老化”。由于习惯了现代便利的生活方式,人们“不自然地过早老化”的现象也日渐严重。

年轻和美丽,只有有钱人才能拥有?

我在这本书里所要传达的东西,既不是美国的富豪欲享受荣华富贵而要寻找的不老不死的方法;也不是要靠持续注射荷尔蒙而维持美丽的美容医学。均衡适当的饮食方法,再加上适度有效的运动,摒弃坏的生活习惯,培养可以经受压力的心境,根据情况辅助摄取一些维生素和荷尔蒙



年轻美丽的女子

的营养——这些方法简简单单,是谁都能实践的事。

要实践以上这些,并不需要大笔的金钱,只要改善了生活习惯,人就能变得生气勃勃。

一个人要是能健康地生活着,那就不用操心以后的医疗费和看护费用了。

在阅读了本书后,请从一个自己最容易做到的事

情开始实施“不会变老的生活方式”吧。而且,也不用花钱。

稍微有点发福的人能够年轻又长寿吗?

说到稍微有点发福,也得要有个限度。对着微显胖态或随着年龄的增长而发福的人,赞美“身材不错”、“更有威严了”,让本人忽视自己的肥胖,其实不算一件好事。男性和女性随着年龄的增长,肌肉量和基础代谢量都会减少,容易变得肥胖。同时,肥胖的本身也会促进老化,成为生病的主要因素。特别需要强调的是,肥胖会使脂肪堆积在内脏器官上。越来越多的人已经开始了解到“新陈代谢

综合征”的危险性了吧。

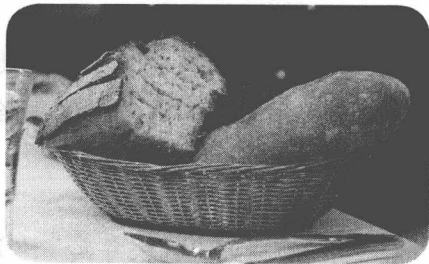
如果是“小腹突起”的肥胖方式,就是脂肪堆积在内脏器官上的证据了。最新的研究表明,这是内脏细胞以独特的危险方式在移动,甚至可能危及生命。关于这点后面会详细说明。

不管怎么说,不论是从抗老化还是从预防生活习惯病的观点出发,肥胖是健康的大敌。换句话说,要过实施抗老化的生活方式,等于要让自己保持窈窕的身型。

彻底贯彻糙米食谱(以糙米、蔬菜、海藻为中心的饮食方式),就能长寿吗?

糙米的本身是有很高的营养价值和丰富食物纤维的食材。拿它来做主食,是很值得推荐的。以蔬菜为中心的摄食方式也适于抗老化相关的饮食生活。对于那些已经被警告有“新陈代谢综合征”的堆积了内脏脂肪的人来说,很适合食用糙米的菜谱。

但是,我们也不推荐让所有的人都回避肉食而一味地只食用糙米的菜谱。牙齿排列不漂亮的人、不喜欢多次咀嚼的人,食用糙米菜谱就容易

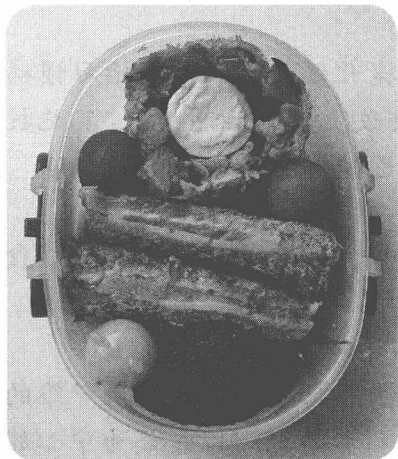


全麦面包

消化不良。而且,对于那些面黄肌瘦的人来说,摄取肉、鱼、鸡蛋里面的蛋白质,保证均衡地摄取能量也是很重要的。

有些身材匀称的人,却极端强硬地食用贫乏的食谱疗法,他们将来的健康状况实在让人担忧。并不是说只

要瘦了就能健康。如果没有必要的皮下脂肪,肌肉和骨头就会衰弱,相反更容易衰老。对于这些人来说,不仅是糙米食谱,还有那些号称吃某某就可以减肥的极端食谱都请勿食用。大家要根据自己的体形、身体状况、性格等,补充自己缺少的部分,减缓过剩的部分,保持平衡很重要。



食物均衡的便当

外表看上去很年轻,就能健康又长寿吗?

对于抗老化来说,看上去比实际年龄要年轻是基本要求。外表年轻,或说“肌肤年龄”的年轻,当然是重要的。但是,仅止于此却是不够的。

“年轻”是从“肌肤年龄”,“骨骼年龄”,“肌肉年龄”,“心脏、血管年龄”,“脑、神经年龄”来综合判断的。能均衡地保

持住才是真正的抗老化。

把抗老化和“除皱的美容整形术”混为一谈的人并不少。这些只是制造出来的年轻,总有一天会原形毕露的。

我所提倡的抗加龄的医学,是把前述的五种年龄平衡地保持住,不让其中的一个衰老,让长寿等同于“超过一百岁也能健康有精神”。这才是我的目标。



比实际年龄年轻的中年女子

老年人比壮年人的压力少?

在我们的生活环境中,总会存在这样或那样的烦恼。近年来,不管是二十出头的青年还是三四十岁的壮年,都承受着各种压力。但是,从老化的进程来看,老年人更容易感受到压力。

因为,随着年龄的增长,对抗压力的荷尔蒙会减少,影响情绪稳定的神经传达物质也会减少。因此,老年人受到打击后要重新振作起来会比较慢,会变得很易怒,让人感觉难以相处。跟人们一贯对于“老年人慈祥又和蔼”的感觉相反,有些老年人感情的起伏会很激烈。



健康长寿的老人

随着年龄越来越高,有些人就会选择呆在家里、减少出门的机会和与人相处的机会,然后心理会越来越失衡,最后陷入崩溃的恶性循环中。

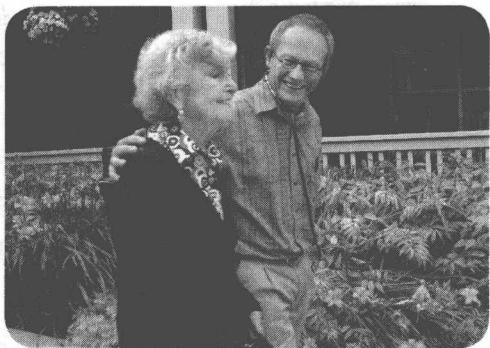
一个人心理的健康失衡了,哪还会有勃勃的生气。这正是“老化了”的情况。抗老化的医疗不仅是保持身体的健康,适当控制压力、保持心理健康更需要优先考虑。

反正谁都要老的,所以也不用着急?

生活中你经常会遇到这样的情况,明明是同样年龄的两个人,看上去却完全不一样。就算实际的年龄都是三十岁、四十岁、五十岁、六十岁、七十岁,老化的程度也是因人而异的。年轻的时候不会有很大的差别,但是随着年龄的增长会拉开意想不到的差距。超过五十岁后,数字上的年龄可以说已经没有多大意义了。年轻、生气勃勃等生理年龄上的年轻,才能表示一个人优秀的生活品质。

数字上的年龄大家都是平等地增长着的,但是生理上的年龄却完全不平等。因为人们并不是平等地变老的。

你想比你的实际年龄老得更快吗？还是想让你的实际年龄走在生理年龄的前头，悠闲、快乐又生机勃勃地生活着，幸福地过每一天？



只要你不是“性

精神焕发的老年夫妇

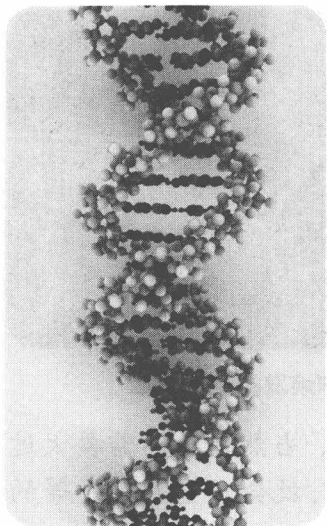
情怪僻”的人，你一定会选择后者。当然你也不需要太过焦急，只是如果你什么都不做的话，就会享受到不平等的变老待遇，仅此而已。

“长寿”是由基因决定的，所以即使努力也没用？

“我的祖母和曾祖母都很长寿，我们家是长寿的家族，所以我就不用操心了。”

“家里有癌症的基因，所以很担心……”

诸如上述，觉得健康长寿和遗传因素有很大关联的人也不在少数。的确，长寿有三到四成是与遗传因素有关的。即便如此，也不能用遗传因素来全盘定论。想要长寿的QLO（QUALITY OF LIFE——生活质量）高的人生，生活习惯也密切相关。



长寿基因藏在DNA链中

生物有“长寿的基因”，这点已经被现代的科学所证实。作为“人”这种生物，“冲绳有很多有长寿的基因的人”等各种主题的报道都出现过。我对这种长寿基因的研究也颇有心得。

长寿基因的研究，听上去很像是抗老化医生理应追求的目标。但是对我来说，并没有太大的意义。因为，有没有长寿的基因，这都是与生俱来的，没有办法改变。不管有没有长寿的基因，或说探究如何能使没有长寿基因的人也可以健康长寿的方法，对我来说更有意义。

假设，就算是有着长寿基因的人站在很有优势的起点上，但没有良好的生活习惯相配合，是否也能实现健康长寿的愿望呢？而没有长寿基因的人，却在早期就开始了抗老化的工作，结果可能比前者更好些。

对于那些觉得“我是在长寿的家庭里出生的，所以我也一定会健康长寿”的人来说，更容不得有所懈怠。这个理由，如果你看过线粒体中的长寿基因的活动，就能明白了。

线粒体是细胞里面的一个很小的器官，起着利用氧

来得到能量的作用。在这个得到能量的过程中，产生了自由基。

说到自由基，有人也许知道，它就是在细胞氧化后得到的加速老化的物质。持有长寿基因的线粒体，除去自由基的能力较强。然而，就算某人除去自由基的能力稍微强一些，但是他却一直在吸烟，从而令自由基不断增大的话，结果又会如何？

就算有着长寿基因，也并不一定就能长寿。生活习惯的影响也很重大。

假设某人是出生在健康长寿的家庭里的人，但此人又是吸烟又是喝酒，还沉迷于赌博，饭也不好好吃，过着颓废的生活，那老化的进程毫无疑问就在眼前了。

然而，即便你没有长寿基因，只要过着“不老化的生活方式”，这个效果犹有盈余。

关于返老还童开关的种种

专栏一：返老还童的开关是什么？

一个细胞里有着数千种不同作用的基因。

然而，并不是所有的基因都在同一时间里活动着。有的正在活动（开关ON），有的处于休息状态（开关OFF）。

有些基因，在年轻的时候是处于“ON”的状态的，老了以后就“OFF”了。反之，年轻的时候“OFF”的基因，会在老了以后“ON”。

例如，合成蛋白质的基因在年轻的时候处于“ON”的状态，积极地合成蛋白质。而年老了以后分解氧的基因开启，慢慢分解蛋白质。换句话说，年轻人模式和老年人模式在于基因的“ON”、“OFF”的开关不同。把它们想象成电器的配电开关，就比较容易理解了。

返老还童的开关，就是把基因的显示开关从老年人模式转回到年轻人模式。

动物的实验表明，当受到饥饿、寒冷的刺激，基因的开关会出现“ON”、“OFF”的变化。面临种族存亡的时候，基因的开关也会转向延长寿命的一端。同时，为了保存种族，追求异性的本能也会受到刺激。

以这个现象为启示，是否能找到顺应的方式还尚不可知。但是，再想想，用与饥饿和寒冷刺激相似的行为，比如断食、坐在瀑布下、在冷水中游泳等却也可行。

坐在瀑布下、在冷水中游泳等已经被证实能使男性的精子数量增加，可以用于荷尔蒙年龄上的返老还童。岩手县的黑石寺的苏民祭上，人们只系一条兜裆布在寒冷的季节里展开争夺宝物的传统风俗也有同样的效果。



在冷水中游泳有助于男性荷尔蒙分泌

而地板暖气设备,反而让人担忧。当然,舒适的地板暖气设备对女性和老年人都很合适。但是对于小男孩和青少年来说,让睾丸如此受暖是否也同样适合就值得商榷。此外,冬天小学生穿短裤的样子也几乎看不到了。有报道说近年来男性的精子数减少了,这也许和生活习惯有所关联。

目 录

CONTENTS

「前言——最新科学公开的“老化”新常识.....	001
--------------------------	-----

第一章

很早就衰老的人,身体已经焦糊了!	001
------------------------	-----

第二章

年轻是由荷尔蒙年龄决定的	045
--------------------	-----

第三章

实践抗老化的饮食方法	060
------------------	-----

第四章

抗老化的运动法,真的很简单!	081
----------------------	-----