

YINGYONG GONGNENGXING SHIWU
YANHUAN SHUAILAO


爱健康
Ai Jian Kang



主编 徐润 徐时

应用功能性食物 延缓衰老

合理饮食是健康的基石 把握饮食就是把握健康
把握今天的饮食 就是把握明天的健康



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

YINGYONG GONGNENGXING SHIWU
YANHUAN SHUAILAO



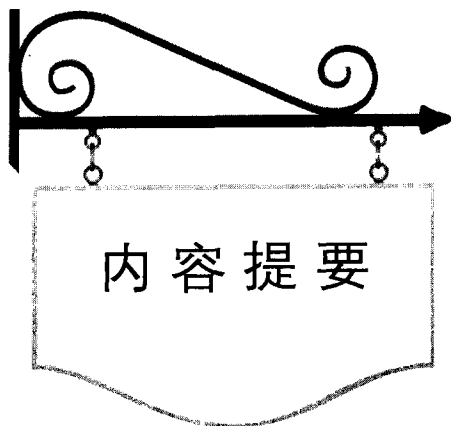
主 编 徐 润 徐 时
副主编 郑康治 沈华丽
编 者 吴冬园 徐 明 苏学荷
郑雪莲 刘 岗 吴文娟
陈谋鉴 苏 伦

应用功能性食物 延缓衰老



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



成长的终点即为衰老的起点。延缓衰老不仅仅是中老年人的事，年轻人也应当应用功能性食物延缓衰老，使青春常驻。本书从功能因子分析着手，介绍了具有延缓衰老功能的传统食物 21 种、“药食同源”品种食物 10 种、“食品新资源”品种食物 31 种、中药 32 种及国家卫生部批准具有延缓衰老功能的保健食品 19 种。重点阐述了营养与衰老的关系、影响衰老的因素和延缓衰老的可行性养生保健理论与方法。本书内容丰富、新颖、实用，是家庭必备的生活用书。

前言

大凡上了年纪的人，除了老态龙钟者，在日常生活中并没有意识到自己已老，总是认为自己还很年轻。具有这种心理状态的人在老年人中占有较高比例。我的一次社会调查，答案亦然：当我问起两位老人的高龄时，一位说“还小呢，刚刚八十有五”；另一位说“我也不大，才九十八岁”。从这两位老人的答复中不难看出他们认为自己由小到大，由大到老，还有好多年可活呢！

“活着，真好！”这是我的祖父得了重病，在弥留之际对前来看望他的亲友讲的话，至今我们全家人还记忆犹新。当意识到生命的尽头近在眼前时，几乎所有的人都会用微弱的意念，拼命地抗衡、挣扎，舍不得离开这个活不够的人间。如梁实秋的幼女梁文蔷在悼念其父亲的文章中说：“父亲求生的欲望一直支持到他心脏停止跳动。”

生命对于人类的重要，自古至今，一直备受人们的重视。无论是平民百姓，还是帝王将相，都希望长寿，于是历代都有很多人在研究、探索长生不老或延缓衰老的途径。几千年来，既有以“炼丹”为课题的幼稚可笑的糊涂虫，也有广尝百草、体验药效，为人类长寿不断进行研究与探索的先辈们……然而，长生不老显然是不存在的，故不可能有研究成果；而中医学的先辈们通过医疗实践，尤其是在尝百草的实践中发现了生物延缓衰老的作用。在令人喜出望外的同时，进一步激发了医学、药学、生物学家们进行全方位研究的兴趣。目前，对人的自然寿命是多少、多数人未尽天年的原因、影响衰老的因素、人体器官的衰老进程、衰老的机制、营养与衰老的关系、与长寿有关的其他问题、延缓衰老的可行性、人类寿命增长趋势和应用功能性食物延缓衰老等问题已形成共识。这些知识可引导人们向长寿迈进，但至今还鲜为人知，作为从事医学和生物学研究的我们来说，确实是一件憾事。为此，根据医疗实践和生物功能研究中的积累，我们编著了《应用功能性食物延缓衰老》一书。

成长的终点即为衰老的起点。严格说来，延缓衰老的措施若在20～25岁时就落实在日常生活中，则活到自然生命的概率就更高；中老年人从现在开始就应该将延缓衰老的知识落实到生活中去，多一分耕耘，就多一分收获。

本书所列之食物用量，除特别加以说明者外，均为成人一日量。凡本书未加说明的用法用量，请读者参考〔宜忌〕，酌情自拟或根据自身体质情况，请医生决定。

本书欠妥之处，敬请批评指正。

编者

2010年3月

目 录

第1章 延缓衰老概述 /1

- 一. 人的自然寿命是多少 /1
- 二. 多数人未尽天年是由于疾病造成的 /2
- 三. 影响衰老的因素 /2
- 四. 人体器官的衰老进程 /4
- 五. 衰老的机制 /6
- 六. 应用功能性食物能延缓衰老 /7

第2章 食物的范围 /8

- 一. 传统食物 /8
- 二. “药食同源”品种食物 /8
- 三. “食品新资源”品种食物 /8

第3章 营养与延缓衰老 /10

- 一. 能量与延缓衰老 /10
- 二. 蛋白质与延缓衰老 /11
- 三. 脂肪与延缓衰老 /11
- 四. 维生素与延缓衰老 /12
- 五. 微量元素与延缓衰老 /14
- 六. 具有延缓衰老功能的其他物质 /17

第4章 具有延缓衰老功能的传统食物 /24

- 一. 山药 /24
- 二. 大蒜 /26
- 三. 龙眼肉 /27
- 四. 向日葵子 /28
- 五. 花椒 /30
- 六. 胡桃肉 /31
- 七. 香菇 /32

- 八. 海参 /34
- 九. 银耳 /36
- 十. 黑芝麻 /38
- 十一. 黑木耳 /39
- 十二. 紫菜 /41
- 十三. 金针菇 /43
- 十四. 蜂王浆 /44
- 十五. 大枣 /45
- 十六. 茶叶 /46
- 十七. 蜂蜜 /49
- 十八. 黑豆 /50
- 十九. 龟 /52
- 二十. 鳖肉 /53
- 二十一. 番茄 /53

第5章 具有延缓衰老功能的“药食同源”品种食物 /56

- 一. 马齿苋 /56
- 二. 乌梅 /57
- 三. 玉竹 /59
- 四. 余甘子 /60
- 五. 枸杞子 /61
- 六. 黄精 /63
- 七. 菊花 /65
- 八. 茯苓 /66
- 九. 酸枣仁 /68
- 十. 桑椹 /69

第6章 具有延缓衰老功能的“食品新资源”品种食物 /71

- 一. 人参 /71
- 二. 人参子 /73
- 三. 山茱萸 /74
- 四. 三七 /75
- 五. 女贞子 /77
- 六. 五味子 /79

- 七．生地黄 /81
- 八．白术 /82
- 九．石斛 /83
- 十．西洋参 /84
- 十一．红景天 /86
- 十二．何首乌 /87
- 十三．补骨脂 /89
- 十四．杜仲 /90
- 十五．刺莓果 /92
- 十六．刺五加 /93
- 十七．罗布麻 /94
- 十八．珍珠 /95
- 十九．绞股蓝 /97
- 二十．党参 /98
- 二十一．黄芪 /100
- 二十二．银杏叶 /102
- 二十三．淫羊藿 /103
- 二十四．菟丝子 /104
- 二十五．蛤蚧 /106
- 二十六．熟地黄 /107
- 二十七．当归 /109
- 二十八．麦冬 /111
- 二十九．柏子仁 /112
- 三十．阿胶 /113
- 三十一．龟甲 /115

第7章 具有延缓衰老功能的中药 / 117

- 一．大黄 /117
- 二．车前子 /118
- 三．瓜蒌 /119
- 四．仙茅 /120
- 五．冬虫夏草 /121
- 六．白首乌 /122
- 七．丝瓜叶 /123

- 八 . 肉苁蓉 /124
- 九 . 灯盏细辛 /125
- 十 . 刺蒺藜 /126
- 十一 . 刺人参 /127
- 十二 . 刺梨 /128
- 十三 . 松叶 /129
- 十四 . 柳茶 /130
- 十五 . 珍珠母 /130
- 十六 . 骨碎补 /131
- 十七 . 原蚕蛾 /132
- 十八 . 海马 /133
- 十九 . 猪苓 /133
- 二十 . 鹿茸 /134
- 二十一 . 漏芦 /136
- 二十二 . 灵芝草 /136
- 二十三 . 紫河车 /138
- 二十四 . 牛膝 /139
- 二十五 . 锁阳 /141
- 二十六 . 蜂花粉 /142
- 二十七 . 蚂蚁 /143
- 二十八 . 二色补血草 /144
- 二十九 . 蜈蚣 /145
- 三十 . 软枣 /146
- 三十一 . 鹿血 /146
- 三十二 . 山羊角 /147

第 8 章 国家卫生部批准具有延缓衰老功能的保健食品 /148

参考文献 151

第1章 延缓衰老概述

生长发育的终点就是衰老的起点。人的机体生长发育成熟以后，随着年龄的增长，其形态结构和生理功能等方面则出现一系列慢性、进行性、退化性的变化，导致功能适应能力和储备能力日益下降，这个变化过程的不断发生和发展，称为衰老。衰老是不以人类意志为转移的生物学家法则，阻止衰老是不可能实现的幻想，但减慢衰老的速度而使衰老缓慢地进行，让人类活到大自然赋予的自然寿命还是可能达到的，关键在于我们在延缓衰老方面所作的努力是否合理、科学。

一．人的自然寿命是多少

从出生、生长、发育、成熟到衰老、死亡的过程，是任何生命都遵循着的一条共同规律。能够按照这个规律不发生任何疾病或意外安度一生的年龄，即为人的自然寿命。显然，不同生命的自然寿命是不同的。科学家通过研究找到了生命体与其自然寿命关系的多种规律，于是就成了推测人类自然寿命的多种方法。现介绍几种，每一种结果均超过预期，令人喜出望外。

1. 以动物生长期与其寿命关系的规律计算 生长期是指动物从出生到骨骼停止生长的时间（年数）。

在哺乳动物中，狗的生长期为2年，自然寿命为10～15年；猫的生长期为1.5年，其自然寿命为8～10年；牛的生长期为4年，其自然寿命为20～30年；马的生长期为5年，其自然寿命为30～40年……据研究统计，各种动物的自然寿命与其生长期有关。生长期的5～7倍，为其自然寿命，该系数称为寿命系数。人的生长期为25年（以人体骨骼愈合为标志）。故人的自然寿命为 $25 \times (5 \sim 7)$ ，即为125～175岁。

2. 以动物性成熟期与其自然寿命的规律计算 动物的自然寿命还与其性成熟的年龄有关。据统计，动物的自然寿命是性成熟年龄的8～10倍。人的性成熟年龄是14～15岁，则人的自然寿命是112～150岁。



3. 以细胞分裂与其自然寿命关系的规律计算 鸡的胚胎分裂次数是 25 次, 平均每次分裂周期是 1.2 年, 其自然寿命为 30 年; 小鼠细胞分裂次数是 12 次, 平均每次分裂周期为 3 个月, 其自然寿命为 3 年……科学家测出人类细胞分裂次数是 40 ~ 60 次, 平均每次分裂周期是 2.4 年, 故人类的自然寿命是 96 ~ 144 岁。

按上述方法测算出人类最高寿限, 也就是人的自然寿命最高可达 150 岁, 但不少学者认为人的自然寿命为 120 ~ 130 岁。

我们的祖先早就知道人的自然寿命在百岁以上, 因 2 000 多年前医学古籍《内经素问·上古天真论》中就有“尽终其天年, 度百岁而去”的记载。

二. 多数人未尽天年是由于疾病造成的

尽管人的自然寿命应在百岁以上, 但实际生活中多数人未尽天年, 这是为什么呢?

西德医学家法拉克教授说: “据调查, 人类不存在生理性死亡, 也就是说没有真正因为衰老而死亡的。”现实生活正是这样; 老年人的死亡都是由于某些或某种疾病造成的。真正没有疾病的老年人极少, 基本上每位老年人至少都能查出 2 ~ 3 种疾病来, 只不过患病程度不同而已, 有的很轻不影响正常生活, 只有在体力极度衰退之后才出现症状。

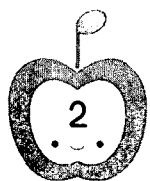
三. 影响衰老的因素

影响衰老的因素是多方面的, 它们综合地作用着, 从而影响人的自然寿命。

1. 心理因素 心理因素(精神因素)关系着人衰老的速度和寿命的长短。长期精神过度紧张或处于不正常的情绪和抑郁状态的人, 都会使中枢神经系统功能受损而导致早衰。现实生活中郁郁寡欢、心胸狭窄、生活空虚的人早衰、短命者并不鲜见, 而性格开朗、情绪乐观、对生活充满浓厚乐趣的人, 时隔多年再见还感觉其年轻, 这就是不同心理因素对人的衰老和寿命所产生的不同结果。俗语说: “笑一笑, 少一少。”。

2. 遗传因素 遗传是决定一个物种衰老过程和寿命长短的根本原因。父母长寿, 子女往往也长寿。据美国人寿保险公司统计, 在双亲较早死亡的人中, 其实际死亡率超过预期死亡率; 而在双亲较晚死亡的人中, 其实际死亡率低于预期死亡率。另据郑集教授调查结果显示, 在被调查的 70 岁以上的健康老年人中, 80% 的老年人的父母终年在 70 岁以上。

3. 神经内分泌因素 人体是一个有机的整体, 各器官间、各系统主要靠神经内分



泌来调控。神经内分泌功能不正常,如大脑皮质功能紊乱,即能使整个内分泌功能紊乱,并严重地妨害生命活动的过程。内分泌腺体功能过高(亢进)、过低(减退)都能影响机体的衰老,如果甲状腺功能亢进的人,基础代谢增高,容易衰老。

4. 免疫因素 人体的免疫力与胸腺衰老相关。人在14岁左右的性成熟期,胸腺发育到最大程度,随后其体积逐渐缩小,功能逐渐减退,50岁时胸腺的重量为成熟期的15%,因此免疫力明显降低。

5. 酶的因素 酶是机体代谢过程的催化剂。老年人许多重要酶的活力和代谢反应都随年龄的增长而下降,为促进衰老的内在因素之一。

6. 疾病因素 1988年我国的国家统计资料显示,全国城市前6位死亡原因顺序为恶性肿瘤(占21.41%)、脑血管疾病(占20.95%)、呼吸系统疾病(占15.41%)、心脏病(主要是冠心病,占15.10%)、损伤和中毒(占7.87%)、消化系统疾病(占4.32%)……即100%都死于疾病。现实生活中几乎见不到无疾而终的事例,与西德老年医学家法兰克教授的调查结论“人们不存在生理性死亡”相吻合。由此可见,人们只要不生病,就能活到自然寿命的岁数。

7. 营养因素 营养关系到寿命的长短,营养不足将导致营养不良,加速衰老,缩短寿命;营养过度将导致肥胖,肥胖的老年人易患心脑血管疾病、糖尿病和胆囊疾病等,影响人的健康长寿;在以不损害生存的最低能量需求为基准的前提下,适当饥饿(限食),可延长寿命,合理的营养可促进健康长寿。

微量元素为不可缺少的营养成分,其主要作用是调节多种酶的活性,调节人体各种生理功能,从而延缓衰老。

8. 运动因素 有人对哈佛大学16939名年龄在35~74岁的男性校友进行了12~14年的问卷调查和跟踪观察,结论是增加体力活动,每周使热量消耗到3500千卡的年龄组,其死亡率只有不活动者的46%;每周热量消耗在2000千卡的人比每周消耗小于500千卡的人只多活2年。调查结果显示,只要从事体力活动,不管是哪个年龄段,也不管运动开始得早晚,都会大有收获,且活动量越大,收获越多。我国在对长寿老人的调查中发现,有些百岁以上的老人还在做家务劳动。法国启蒙思想家伏尔泰有句名言:“生命在于运动。”适度的运动,对增强老年人的体质、延缓衰老是一个不可缺少的因素。

9. 环境因素 人类的生存环境是复杂的,有很多因素直接或间接地影响着人的衰老。环境中的放射性物质,侵害到细胞核的DNA结构,可使细胞失去修复能力,引起衰老,更可能引起细胞的突变而导致肿瘤的发生;工业废水、废气及农药的污染,可抑制酶的



活性或细胞的结构，以至于直接威胁人的寿命；环境中的噪声，能对人的中枢神经系统造成危害；阳光虽是人类生存的必需，但过多地暴露在阳光下，可因紫外线的照射而受到损害。

10. 社会因素 社会制度、意识形态、文化教育、风俗习惯、家庭经济状况等所形成的生活方式以及个性、信仰、人际关系等均能影响人的精神健康和衰老的进程。吸烟、酗酒以及放纵的生活能使人早衰；积极、进取以及永远生活在希望和等待中的人，往往长寿。在社会积极因素的熏陶下，能做到“知足常乐，随遇而安”的人，则多福多寿。

四. 人体器官的衰老进程

衰老是生物在生命过程中整个机体的形态、结构和生理功能逐渐衰退的总现象。衰老不仅仅是发生在花甲之年之后的事，而是在生长发育之后就已经开始了。严格地说，生长发育的终点就是衰老的起点。当人生长发育达到成熟期以后，人体各组织器官随着年龄的增长，将出现对身体不利的一系列慢性、进行性、退化性的变化。现将人体组织、器官的衰老进程简要介绍如下。

1. 细胞 细胞为人体基本组成单位，全身有 60 万亿~100 万亿个细胞。当细胞得不到足够的营养（水、氧和各种营养物质），不能满足其生长和新陈代谢的需要，即出现衰老。

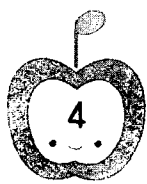
人体每天有 7000 亿个细胞进行正常的新陈代谢，如代谢失衡，每天只有 6000 亿个细胞诞生，则 1000 亿个老化细胞存在体内，从而导致各组织器官的逐渐老化。

2. 头发 随着滋养头发的细胞逐渐萎缩，男性通常到 30 岁开始脱发，35 岁开始长出白发。随着年龄的增加，头发逐渐稀少、变白，甚至秃顶。

3. 大脑 人在 20 岁时大脑最大，重约 1.5 千克；到 90 岁时，大脑减轻 5%~10%。

人在出生时，约有 1000 亿个神经细胞，从 20 岁开始逐年下降，到 40 岁时，神经细胞的数量开始以每天 10000 个的速度递减，从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。因此，成年人的记忆力往往不及小孩，中年之后记忆力更是大大减退，但解决问题的能力不会降低，至少可以保持到 70 岁时的水平。

4. 耳朵 内耳的“毛发细胞”可接收振动，并将振动声传给大脑。但人从 30 多岁起，随着耳鼓和中耳 3 块听小骨弹性的下降，听力开始减退。男性听力减退情况一般比女性早，程度也更严重。另据报道，从 55 岁开始，内耳的“毛发细胞”开始减少，听力减退。



5. 皮肤 随着年龄的增长, 机体生成胶原蛋白的速度减缓, 加上能够让皮肤弹回去的弹性蛋白的弹性降低, 皮肤在 25 岁左右开始自然衰老。此时死皮细胞脱落较慢, 新皮细胞的数量减少, 就产生了皱纹。

6. 眼睛 随着年龄的增长, 眼部肌肉变得越来越无力, 从而使聚焦能力下降, 导致有些人在 40 岁时就变成了远视眼。

7. 舌头和鼻子 每个人舌头上的味蕾起初大约有 10 000 个, 到了老年之后, 这个数目可能要减少 50%, 到了 60 岁以后, 味觉和嗅觉逐渐衰退。还可能因为诸如鼻息肉或鼻窦炎之类的问题而加快机体退化。

8. 牙齿 唾液可杀死细菌。当唾液的分泌随着年龄的增长而减少时, 牙齿和牙龈易松动、萎缩, 这是 40 岁以上的成年人常见的状况。不注意口腔清洁或忽略了饮食卫生者, 还可能患有龋齿或各种各样的齿龈或腭骨的疾病, 使牙齿脱落。

9. 咽喉 随着年龄的增长, 咽喉部软组织的弱化, 将影响声音的响亮和质量。65 岁时, 男性的声音越来越弱; 女性的声音变得越来越沙哑。

10. 骨骼 儿童的骨骼生长很快, 只需 2 年就可完全再生; 成年人的骨骼完全再生需要 10 年。25 岁以前骨密度一直在增加, 35 岁前后骨质开始流失, 进入自然老化过程。骨密度的缩减, 会导致身高降低、椎骨中间的骨骼萎缩或破裂。

11. 肌肉 肌肉一直处在“生长—衰竭—再生长—再衰竭”的过程中, 30 岁以前的生长—衰竭基本上平衡; 30 岁以后衰竭速度大于生长速度; 过了 40 岁的人肌肉开始每年以 0.5% ~ 2% 的速度减少。经常锻炼可预防肌肉的减少。

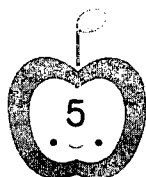
12. 肺 运动员的黄金时期是在 10 多岁, 由于弹性下降, 肺部不再能够完全充气或排气, 从 20 ~ 80 岁, 人的肺活量减少 40%。

13. 心脏 随着年龄的增长, 在 40 岁时心脏向全身输送血液的效率降低 (这是因为血管逐渐失去弹性, 动脉变硬或堵塞), 45 岁以上的男性和 55 岁以上的女性心脏病发病的概率较大。

14. 胃 分泌胃酸的胃细胞在 40 岁时可发生萎缩或产生有助于维生素 B₁₂ 吸收的内在因素的胃细胞发生萎缩。

15. 肠 肠内的有益细菌和有害细菌应达到平衡, 但 55 岁之后胃肠功能开始衰退, 肠内环境逐步不利于有益细菌的生存而使有益细菌的数量逐年下降。

16. 肾 肾是过滤血液中废弃物的器官, 50 岁时肾的过滤量开始减少, 起夜的次数



增多。75 岁的老年人肾滤过量是 30 岁时的一半。

17. 肝 肝是体内唯一能够挑战衰老进程的器官，肝细胞再生能力非常强大。手术切除部分肝后，3 个月即可长出一个完整的肝。故肝在机体 65 岁时功能开始衰退，对延年益寿影响并不大。

18. 性功能 随着年龄的增大，男子产生精子的能力下降和女性雌激素分泌不足而导致男、女性欲减退或不育。

五．衰老的机制

用科学实验研究机体衰老始于 20 世纪初期，20 世纪 40 年代着重病理形态学的研究，50 年代以生理及生物化学为主要研究内容；60 年代以来发展为细胞和分子生物学水平的研究。研究表明，衰老是许多相互联系的过程综合作用的结果。目前能解释衰老机制的理论或学说达 200 多种，现选择具有代表性的学说介绍如下。

1. 衰老的自由基学说 自由基学说是英国 D·Harman 率先在 1956 年提出的，是一种经得起试验考验的衰老理论。该理论认为衰老是机体在正常代谢过程中产生的自由基随机而破坏性作用的结果。

自由基学说认为：人在正常情况下，机体内自由基的产生和消失是处于平衡状态的。自由基在正常的细胞新陈代谢中不断地产生，并参与发挥机体内有益的各种正常作用，如机体的防卫和某些生理活性物质的合成等。当机体在正常运转阶段或生长发育阶段，即使自由基多产生一些，也会被体内的各种自由基清除剂（包括超氧化物歧化酶 SOD、过氧化氢酶 CAT、谷胱甘肽过氧化物酶、GSH-P_x、维生素 A、维生素 E、维生素 C 和谷胱甘肽等）所清除而不至于加害于人体。但当机体衰老时，机体内清除自由基的能力减弱，清除不了多余的自由基，这样就使自由基的产生与清除失去了平衡，多余的自由基就会对构成组织细胞的生物大分子化学结构发生破坏性反应。当损伤程度超过修复或丧失其代偿能力时，组织器官的功能就逐步会出现紊乱或障碍，表现出衰老的现象。

2. 代谢失调学说 代谢失调学说是中国著名营养学家郑集教授提出的。他认为遗传是决定一切生物自然寿命（即生理衰老）的第一因素，而代谢则是表达衰老过程中的反应或作用机制。当人体关键性细胞的代谢功能运转正常时，机体（或细胞）的衰老按遗传的速度进行，达到应有的自然寿命，如果受有害因素影响而妨碍了细胞的代谢功能，则细胞的代谢即会发生异常，衰老进行随之加快，导致早衰（属病理性衰老），



即使不受显著有害因素影响的生理性衰老，其细胞的代谢功能仍然依照遗传安排的程序逐渐失调，因此，可以说在遗传安排的基础上细胞代谢功能失调是生物机体衰老的机制。

3. 衰老的脑中心学说 Finch•Everitt 提出的脑中心学说（即衰老的神经内分泌学说）认为，在中枢神经系统内，存在一个控制“衰老”的神经系统，并形象地称之为“衰老钟”。控制着“衰老钟”运行的是单胺类递质，其中去甲肾上腺素含量上升会延长机体的寿命，而 5-羟色胺含量升高则促进衰老。有证据显示衰老的脑中 5-羟色胺系统占优势，而去甲肾上腺素和多巴胺系统功能下降。酪氨酸是去甲肾上腺素和多巴胺的前体，而 5-羟色胺是由色氨酸合成的，因而在食物中酪氨酸/色氨酸的比例会影响衰老的进程，这一点已被试验证实。

六. 应用功能性食物能延缓衰老

研究衰老的机制，对于认识生命老化的本质，探索延缓衰老的途径和方法，以及有依据地研究开发延缓衰老的药物和保健品都是很有意义的。故医学、药学、生物学家们从 20 世纪初就用科学实验研究衰老，近百年来虽不能说成果辉煌，但 200 多种衰老学说的问世，已使人们对衰老的机制有了较多的认识，并大致了解到衰老是由心理、遗传、神经内分泌、免疫、酶、营养、适当运动、环境、社会等因素综合作用的结果。而在上述因素中最起作用的非营养莫属，这不仅是因为饮食种类、成分、数量等关系到延缓衰老的成效，更重要的还在于生物（包括生物中的食物和药物）中所具有的延缓衰老功能已陆续问世，只要我们能够多食用具有延缓衰老功能的食物，就会衰老得慢些，尽天年甚至接近大自然所赐予的最高寿命的概率就会更高些。



第2章 食物的范围

凡是可以经过消化、吸收（如蛋白质、脂肪、淀粉等）或不经消化液作用即可在胃肠内被血液吸收（如食盐、维生素等），以供体内新陈代谢的可食物质，叫食物。

2002年，卫生部在《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中公布了“药食同源物品”和可用于保健的“食品新资源物品”名单，使食物的范围得到了扩大。

一．传统食物

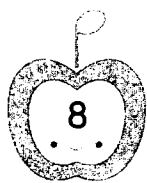
传统食物，即指我们通常所食用的五谷杂粮、蛋禽肉鱼、蔬菜瓜果、油盐酱醋等。本书第4～6章以及有关章节所提到的传统食物中，虽有极少数亦为药食同源品种，但因人们长期食用，均列为传统食物。

二．“药食同源”品种食物

卫生部公布的“既是食品又是药物”即“药食同源”品种食物（以笔画顺序排列）为：丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼（桂圆）肉、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、橘红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏子、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。

三．“食品新资源”品种食物

卫生部批准作为食品新资源使用的品种（以笔画顺序排列）为：人参、人参叶、人参果、



三七、茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛（需要提供使用证明）、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻叶、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、葫芦巴、茜草、萆薢、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。

