

蔺博◎编著

抗氧化
抗衰老

阻击自由基

防衰第一书



自由基是决定生理年龄的关键因素
抵抗自由基，延缓人体衰老
破解肌体衰老的秘密，打造全方位防衰计划

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

中国科协

阻击白蛋白



第一书

防衰



中国科协
阻击白蛋白
中国科协
中国科协

中国科协
中国科协



防衰第一书

阻击自由基

蔺博◎编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防衰第一书：阻击自由基/蔺博著. —南京：凤凰出版社，2009.10

ISBN 978-7-80729-530-3

I. 防… II. 蔺… III. 衰老—基本知识②长寿—基本知识 IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第186764号

书 名 防衰第一书：阻击自由基

作 者 蔺 博

策划编辑 屠晓虎

责任编辑 张叶青

版式设计  凤凰文化-CCC
TEL 13146 933701

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 700×1000 毫米 1/16

印 张 18.25

字 数 270千字

版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-530-3

定 价 29.00元

(凡印装错误可向发行部调换，联系电话：010-58572104)

目 录

前言001

第一章 自由基——衰老的催化剂

自由基的概念005

日常生活中的自由基005

自由基的清除006

自由基——衰老的催化剂007

第二章 通过阻击自由基来减少疾病，让衰老来得晚一些

疾病——自由基引起衰老的利器011

防治高血压是延缓衰老的关键一步012

遵守生活指南，让升高的血压降下来013

高血压患者：危险动作千万别做015

冠心病不仅是老年人的专利017

冠心病患者，你吃什么最健康017

冠心病患者，保养有方可带病延年020

糖尿病：让心脑血管衰老提前 15 年021

糖尿病患者，莫要进入食品选择的误区022

康复运动，对于糖尿病患者同样重要024

全面预防骨质疏松，让衰老来得再慢一些026

骨质疏松患者健康饮食026

3 大妙招预防和治疗骨质疏松030

拒绝老年痴呆，不要非自然衰老031

10 种食物有效防止老年痴呆032

第三章 保护好身体器官不受自由基的侵害，它们可是抗衰老的关键

人体器官是自由基侵袭的对象039

大脑的年轻代表了衰老的步伐在减慢039

天使和魔鬼决定大脑健康040

不良习惯让男性提前迎接大脑衰老042

年轻人也要小心，“耳目”很容易就会衰老044

让耳朵晚一些衰老045

加强保健吧，不要让眼睛继续老化下去047

60 岁的人拥有 30 岁的心脏049

8 个心脏早衰的迹象049

5 种食物让心脏更健康051

听说了吗？衰老从肺开始053

是谁在影响肺部健康？054

用心呵护“娇弱”的肺055

别让骨关节提前衰老057

保护骨关节，不再让疼痛缠身058

加强呵护，让骨关节更健康060

第四章 把好饮食关，让衰老的催化剂不得其门而入

盐吃多了会让人加快衰老的脚步065

“咸多促人寿，不得偏耽思”	065
咸食促进氧离子自由基的产生	067
告别高盐生活	068
高热量食物引出体内的衰老因子	069
高热量食物，自由基的忠实盟友	069
自由基是决定肌肤年龄的关键因素	070
糖和垃圾食品——生活中的高热量食物	073
垃圾食物不仅会让衰老加快，还会让脾气变坏	075
细数生活中的垃圾食品	077
糖也可以健康吃	079
垃圾食品也可以健康吃	081
暴饮暴食会让衰老超越年轻	082
告别暴饮暴食，让身体不再继续衰老	083
暴饮暴食，加速大脑衰老	085
让水果蔬菜减慢衰老进程	086
水果和蔬菜——最强的抗自由基标兵	087
不同颜色的水果蔬菜给你不同惊喜	088
让水果化为医生，帮你远离疾病	090
让你在无意间年轻起来的蔬菜	092
做个新素食主义者，迎接年轻防止衰老	093
素食要合理搭配，才能引领健康	093
素食好处多，也须掌握原则	095

第五章 身体动起来，阻击自由基，延缓衰老

经常活动可以加强体内的自由基防线，摆脱衰老的纠缠	101
动起来，实现年轻的梦	101

5 则运动处方，让衰老无处可藏	104
运动会让人更年轻	106
你做有氧运动吗？它可以让衰老晚点到	108
抽出 1 小时，衰老推迟 2.5 小时	108
有氧运动，好处不只一点	110
有氧运动，要做就正确地做	112
选择瑜伽，维持健康与年轻	114
走进瑜伽，拥抱健康	114
面部瑜伽操，和衰老 PK. . . .	116
男人练瑜伽也开始流行起来	118
步行 6000 步，守住年龄的秘密	120
6000 步，走出健康	120
6000 步，怎么走？	122
6000 步，男女都需要	124
活动双腿，让下肢保持最好状态	125
双腿提前衰老？那可不行	126
下车吧，活动活动双腿	128
蹲下吧，让腿晚点老	130
年纪大了，选择适合自己的运动	131
跑步健身，你适合吗？	131
踏石健身，你适合吗？	133
运动可以防衰老，但盲目运动只会有损健康	135
小心，不要闯入跑步减肥的误区	135
运动不可贪多	137

第六章 生于忧患，死于安乐——人体内自由基的生存之道与衰老

过度的压力和忧郁会导致体内积累大量自由基，

加速衰老141

压力，会让衰老加速142

压力过大，威胁健康144

忧郁是衰老最大的标志145

释放忧郁，健康长寿146

巧吃食物，“杀掉”忧郁147

孤独就像一张网，打捞上来的是忧患和衰老149

孤独老人，小心衰老和疾病找上门149

拒绝孤独，健康又长寿152

快乐+笑容，会让人觉得年轻许多153

做快乐老人，安享健康晚年154

笑吧，笑出年轻和健康156

保健更年期，让衰老迟些来158

更年期，要学会“挑食”158

动起来，平安度过更年期160

退休不代表衰老，不要让衰老从退休开始162

退休心理有落差，要学会调整162

丰富退休后生活，过精彩晚年163

“空巢”老人不空虚，健健康康度晚年165

关注“空巢”现象，做到“空巢”不空166

应对“空巢”心理，让老人“空巢”不空心169

第七章 他山之石可以攻玉——良好的生活习惯可以延缓衰老

正常清理三废，保持人体健康173

憋尿？危害多 . . .	173
憋尿？使不得 . . .	176
憋屁？不可久 . . .	178
坐着不动会使人体衰老加快速度 . . .	179
久坐不动会招来衰老 . . .	179
站起来，不给疾病伤害自己的机会 . . .	182
“久坐”惹出前列腺炎 . . .	184
吸烟，吸进的是衰老催化剂 . . .	186
吸烟让人看上去老 10 岁 . . .	186
“烟毒”害人也是男女平等 . . .	188
“二手烟”比直接吸烟更伤人 . . .	190
小酌健身，酗酒致衰 . . .	192
过量饮酒，危害人体 . . .	193
喝酒配菜健康选 . . .	195
饮酒过量，让男人“很受伤” . . .	197
喝茶聊天，抗衰老的最佳方式 . . .	198
喝茶抗衰老，先了解茶的特性 . . .	199
你适合喝茶吗？ . . .	201
聊天也是一种养生之道 . . .	203
家电辐射——致衰老于无形 . . .	205
电磁辐射，让人无形中衰老 . . .	205
电脑辐射，偷走健康的元凶 . . .	207
面对辐射，如何让皮肤避免衰老 . . .	209

第八章 想要留住青春，就要高枕无忧

缺乏睡眠可以使体内积累大量自由基 . . .	213
------------------------	-----

熬夜是快速变老的代名词	213
熬夜的人怎么吃	214
熬夜应有度，莫拿健康当赌注	216
要熬夜，更要健康	218
小小睡姿决定衰老速度	220
什么样的睡姿是最佳睡觉状态？	220
最有利女性健康睡姿，右侧位？	222
睡姿可以看出男人的健康	224
有慢性病选什么睡姿	225
长期睡眠不足，只会使衰老提前百病丛生	227
失眠通常和疾病结伴而行	227
莫让失眠将身体拖垮	229
4 大妙招帮忙走出失眠	231
提高睡眠质量，延缓、抵抗衰老	233
睡一觉还累怎么办？	233
高质量的睡眠提高健康状况	236
3 大妙招让你拥有高质量的睡眠	238
睡前习惯决定人是衰老还是年轻	240
做好“睡前保健”方法，拥有健康睡眠	240
睡前做做床上操，延年益寿抗衰老	242
睡前饮茶，睡眠质量大打折扣	243
睡前 5 招，让女人每天拥有好气色	245
午睡有益健康，也需掌握对的方法	247
正确午睡，健康有益	247
趴着睡，危害多多	249
不宜午睡的 4 种人	251

第九章 科学性生活，让人越活越年轻

性爱抗衰老，让人年轻 12 岁257

性爱，延缓衰老的秘方257

保持性爱，让女性晚点衰老260

老年人过性生活可不是“老不正经”262

走出错误认识，老人过快乐性生活262

性爱 4 个“不”，让老年人延年益寿264

让老年人继续对性爱保持“性”致盎然266

自由基导致男性性功能障碍268

对抗性衰老来袭268

阻击“性福杀手”，让性爱步步为赢270

阻击“性福杀手”——精神紧张271

阻击“性福杀手”——不良生活方式272

找出生活中的催情高手提高性生活质量274

盘点生活中的“助性”食物275

“性爱水果”让性生活节节高升277

前 言

一只老鹰站在高岗上，眼神锐利地盯着山下的一只小白兔，当它正准备要大饱口福的时候，有一个猎人冷不防地朝着老鹰的心脏射了一箭，老鹰忍着突如其来的剧痛，看着这支箭，最后哀痛地说：“想不到我竟然会死在用自己的羽毛做成的箭下……”

这个故事告诉我们，很多时候，我们的生命是我们自己夺去的，就像心脏病、高血压等慢性疾病是我们自己造成的一样；同时也告诉我们，机体的年轻和衰老也是我们自己可以把握的。

当日子一天天过去，岁月在我们的脸上留下了走过的痕迹，这些痕迹让我们知道，衰老是一种非常自然的生理现象，是一种不可避免的事实。

其实，没有什么人想过要永远不衰老，可是，流连年轻的想法却是很多人都有过的念头。虽然现在的我们没有能力去挽留时光，但是最起码我们可以让衰老晚一些到来，让年轻多陪我们一段时间。只是，就算是这样也不是一件容易的事情。

尽管人类的寿命在增加，许多老年朋友也并不觉得自己正处于暮年，可是人体内的各个机体组织、器官以及细胞都在发生着退行性的改变。于是，慢慢地容颜开始变老，慢慢地生理功能开始衰退，再接着就是整个机体发生衰老。

对于我们人类来说，彻底打败衰老似乎还是一件不可能的事情，可我

们在同衰老的抗争中已经积累了不少的经验。《防衰第一书——阻击自由基》一书，不仅系统地介绍了已有的防衰老经验，而且引入了自由基衰老理论，为这些防衰老经验提供了理论依据，对如何防衰老进行了科学的阐述。比如，此书从饮食方面告诉我们多吃水果蔬菜可以延缓自由基引起的衰老；从运动方面告诉我们经常活动可以提高自身抗自由基的能力；从心理方面告诉我们过度的心理压力可以促使人体产生大量自由基从而加速衰老；从习惯方面告诉我们如何阻击自由基；从睡眠方面告诉我们长期睡眠不足只会使衰老提前百病丛生；从器官保健方面告诉我们保护好身体器官不受自由基的侵害是预防衰老的关键；从预防疾病方面告诉我们防治高血压是延缓衰老的关键一步；从性生活保健方面告诉我们性爱抗衰老，让我们年轻十几岁！

当然，自由基防衰理论不是万能的，有很多我们熟知的防衰老经验无法用这个理论进行解释。因此，在我们提高对自由基进行防范的同时，也不能忽略前人留下来的经验。本书的一个特点就是在对如何防范衰老进行科学阐述的同时，对现有的防衰老经验进行了总结和归纳。虽然还有人觉得不可能将衰老延缓，但是，有些事实却是我们不能反驳又无力反驳的。总之，不妨就照着书里说的去做，或许我们真的能找到可以延年益寿的妙方呢！

第一章

自由基——衰老的催化剂

| 自由基的概念 |

自由基是含有不成对电子并且能独立存在的化学物质。根据此定义，自由基可以是带正电的离子，也可以是带负电的离子，甚至是电中性的分子。自由基可以通过三种方式产生：（1）正常分子的共价键均匀断裂，产生含有不成对电子的自由基；（2）正常分子丢失单个电子；（3）向正常分子中加上一个电子。第一种方式产生自由基需要非常高的能量，这种高能量可能是高温、紫外线，或者离子辐射。同前两种方式相比，第三种方式在生物体内最为普遍。最常见的自由基是活性氧类自由基，比如羟离子自由基（ $\cdot\text{OH}$ ），氧离子自由基（ O_2^- ）。

| 日常生活中的自由基 |

自由基是如此神秘，它无影无形、无色无味，以至于即使它存在于我们日常生活中的各个地方，我们还是对它视而不见。比如：（1）汽油燃烧时可以产生自由基；（2）吸烟时可以产生自由基；（3）制作油炸食物时产生自由基；（4）我们身体细胞内的线粒体在时时刻刻产生着自由基……