

长寿我做主 慢老

不要让错误的方法加快你衰老的速度

每个人都追求不老，但是当我们无法抗拒变老时，可以尝试减缓衰老的速度，健康过日子。

补充维生素，到底有益，还是有害？

保健食品与助健康药品，真的那么神奇？

民间抗老的药品与针剂，是抗老仙丹？

每个人都在追求抗老，但你的抗老方法正确吗？

还是会让你加速衰老，**甚至陷入致命的疾病中？**

熊仲川
著

東方出版社

长寿我做主

慢老

中国老龄化进程加快，老龄化程度加深，老年人口数量迅速增加，老龄化问题日益突出。如何应对老龄化挑战，已成为全社会关注的焦点。本书从多个角度，探讨了老龄化问题的成因、现状、影响及应对措施，旨在帮助读者了解老龄化问题，掌握应对策略，实现健康老龄化。

补充维生素，延缓衰老，提高免疫力

随着年龄的增长，人体内的维生素水平会逐渐下降，导致免疫力下降，容易患上各种疾病。

补充维生素可以延缓衰老，提高免疫力，预防疾病。

维生素是人体必需的微量营养素，对维持人体正常生理功能起着重要作用。

本书详细介绍了各种维生素的生理功能、缺乏症状及补充方法，帮助读者了解维生素的重要性，掌握补充技巧。

长寿我做主 慢老

不要让错误的方法加快你衰老的速度

每个人都追求不老，但是当我们无法抗拒变老时，可以尝试减缓衰老的速度，健康过日子。

熊仲川 著

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿我做主：慢老/熊仲川 著. —北京：东方出版社，2010

ISBN 978-7-5060-3979-6

I. ①长… II. ①熊… III. ①长寿—保健—普及读物 IV. ①R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168506 号

长寿我做主：慢老

作 者：熊仲川

责任编辑：姬 利 陈书芬

出 版：东方出版社

发 行：东方出版社 东方音像电子出版社

地 址：北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码：100706

印 刷：北京印刷一厂

版 次：2010 年 10 月第 1 版

印 次：2010 年 10 月第 1 次印刷

开 本：670 毫米×890 毫米 1/16

印 张：17

字 数：150 千字

书 号：ISBN 978-7-5060-3979-6

定 价：34.00 元

发行电话：(010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话：(010) 65245857 65230553 65276861

版权所有，违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题，请拨打电话：(010) 65266204

推荐序1 尽早规划未来，不怕老之将至

◎叶金川（台湾地区“行政院卫生署”署长）

根据联合国世界卫生组织（WHO）的人口年龄划分，65岁以上的人口占总人口数的比例，如果超过7%则称之为老年社会。1980年，中国台湾社会的老年人口占比是4.3%，到了1990年为6.2%，1994年则为7.2%，已超过联合国所定的标准，到了2007年年底更已达10%以上，大约有260万人。

由于台湾20世纪50年代年代迁入的军人很多，造成目前老年人口的性别比例男多于女（多数国家是女多于男）。因为老年男性与女性相比，较不会照顾自己，因而也衍生了一些社会问题。老年人面临的问题很多，包括医疗费用的增加、生活起居与赡养问题、经济拮据的问题、照顾空间的问题等。虽然老人福利法已于1997年6月修订，问题是要将其付诸实施仍有很多实际的问题要面对。目前政府投入的老人预算仍不足，在经费有限的情况下，希望社会团体能积极参与；还要将服务小区化，善用老人的智慧与能力；而老人本身也要多参与社会工作，并优先规划好自己老年的经费。

衰老是全人类一定会面对的问题，对于老年人，政府及其家人固然会想办法面对并照顾他们，但身为年轻人，有一天你

001

们也会老，未雨绸缪之计还是早点注意自己的健康，好好地规划未来的生活。这样即使老之将至，也不会心慌、着急，感慨年华已逝。

先前在《人间福报》上，看到我的小学老师、画家刘兴钦先生所写的一首打油诗，很有意涵，可视为现今家长一直希望子女成龙成凤的警句：“陈家孩子多放洋，林家独子放牛郎，陈家孤独思亲人，林家有孙可抓痒！”虽然养儿可防老盛行，但是太有成就的子女往往很难照顾到父母。

熊仲川医生透过深入浅出的方式，由分子生物学的角度探索衰老的原因，并提供了多项抗老原则，值得大家阅读参考。

推荐序 2

反求诸己，是抗老延寿的不二法门

◎张德明（中国台湾地区“国防医学院”院长）

抗老延寿是人类终其一生的期盼，衰老与死亡却也是人类必将面对的宿命。而活得健康与活得有尊严，却应是人类最基本的要求。医疗人员扮演的角色有限，反求诸己才是抗老延寿的不二法门。

熊仲川医生是“国防医学院”的优秀校友，平日热心公益与医疗保健，近日更将其行医经验与医学报道汇聚成册，惠泽大众，其心意与努力确实值得学习与肯定。

书中提及许多日新月异的高科技仪器，也几乎巨细无遗地介绍了临床常用的所有检查，虽然受限于篇幅，介绍仍有未尽之处，但瑕不掩瑜。对于关心个人健康者而言，它已是非常有用的工具书，也是一本用心良苦的健康教科书。值此大作付梓之时，特为之序，并深致恭贺之意。

推荐序3 抗老是终生的工作

◎赵少康（媒体工作者）

延年益寿、长生不老是人类始终追求的梦想，从秦始皇派徐福到东瀛寻找长生不老仙丹，到现今社会一大堆抗老产品、抗老医疗等，人们追求长生不老的心，始终没有改变过。我不知道未来会不会真的有不老仙丹，但至少现在是没有，同时我也不认为短期的，不论是两周、一个月，或三个月到六个月的抗老疗程是有效的，甚至我怀疑可能会是有害的。

抗老应该是终生的工作，是持续的、是分分秒秒都要注意的。年轻的时候很多事可能不在意，健康也不顾，金钱也不会好好分配、储蓄，最后到老了才发现，可能一切都来不及了。

抗老应是身体、心理、社会全方位的抗老，这本书也特别强调，健康的衰老应该包括这些部分，我也认同，希望大家都能未雨绸缪，早日注意自己的健康，规划好自己的老年生活。

说到早日注意健康，当然是要定期体检。而在体检前后，我认为消费者本身也要能有一些基本常识，这样与医生讨论病情时也比较能抓住重点。这本书中提出一些关于体检的不同观点，值得大家参考。

熊仲川医生目前自行开业之余，还能利用闲暇时间，钻研新知，并汇集成书；同时深入浅出地介绍了体检与衰老的相关医学新知，并且教我们如何从体检结果的检视来改善自己的健康，进而预防衰老疾病，实属难得，特予为序。

作者序 追求正确、健康的慢老过程

◎熊仲川

Doctors are men who prescribe medicines of which they know little, to cure disease of which they know less, in human beings of whom they know nothing. -By Voltaire

这段文字出现在顶尖期刊《自然》（*Nature*）在 2008 年 5 月 15 日出刊的干细胞与再生医学（stem cell in regenerative medicine）的专栏讨论（Insight Review）内文中，而它是引述自三百多年前法国的大科学家兼哲学家伏尔泰的话。

这段话简单翻译，意思是：“医生，就是那些用他所知不多的药，去治疗他了解很少的疾病，并开处方给他一无所知的患者的人。”

医生真的不是神，我们所知有限（应该说很有限），而能做的更有限。在医疗的领域中，我们必须更努力、更谦卑、更虚心地去面对生命、尊重生命！

从地球诞生到现在大约 46 亿年了，在一开始的 10 多亿年间，地球上没有任何生命存在的。经过了 15 亿年，地球上才开始有了第一个单细胞生物；再经过 10 亿年才有了多细胞生

物；再经过 5 亿年才有植物；再经历 3 亿年才有动物。我们哺乳类动物大约出现在 2 亿年前左右，也就是说人类的进化，如果从星球的诞生到成熟，大约要经过 45 亿年的成长、分化与演变，而我们人类若想在短短的几百年就能了解，甚至改变这种变化，是何其困难！

但在浩瀚的宇宙中，我们虽然微小，但志气却很大，不要太在乎生命的长短，再长也只是雷光一闪，稍纵即逝，好好把握眼前的幸福与资源，为自己的理想努力迈进。希望我们努力的一小步，将会是人类前进的一大步。

人都会老，这是上天唯一的公平。如何健康、快乐、又有尊严地慢慢变老，需要努力付出，尊重专业并配合专业，再加上一点点运气。平时该如何保养、如何体检、如何抗老，或许这本书可以给你一些建议及方向，希望大家都能面对自己的健康，好好地经营，面对自己的衰老，好好调适，敬祝大家都能身心健康，抗老成功。本书参酌近 800 篇医学文献，并依据美国预防医学会、美国癌症医学会、美国老年医学会、美国心脏病医学会、美国糖尿病医学会等单位 2008 年的指导方针及建议事项，汇整成书，对想要了解正统抗老及体检细节的人来说，可视为一本工具书。内容虽然繁琐，但浅显易懂，希望能对大家的健康有帮助。

我在书里写了很多与医学密切相关的症状与问题，其实我是写给一般普通大众看的，因为真正会提早发现病症及问题的是自己以及你的家人，因为你们的细心与注意，才能真正帮助我们医生早期发现，早期治疗，你们才是我们医生第一线的守护神。

本书的成书过程非常辛苦，因个人不擅中文打字，能完成此书，实在必须感谢吾妹惠娟、友人丽华及吾两位小朋友——

002

熊骏、熊磊等人不辞辛劳地帮忙打字，以及好朋友杜氏兄弟——杜鸿祥、杜麟祥两位老师及吾妻丽红的细心校对。在此献上我最真诚的感谢，你们辛苦了！

本书承蒙台湾地区卫生署叶金川署长、国防医学院张德明院长及赵少康先生亲自为文写序，一并感谢！



- 推荐序1 尽早规划未来，不怕老之将至 叶金川 / 001
- 推荐序2 反求诸己，是抗老延寿的不二法门 张德明 / 003
- 推荐序3 抗老是终生的工作 赵少康 / 004

第一章 为什么我们会老？

不老梦想 002

衰老的定义和症状 / 是衰老，还是疾病 / 衰老是因？还是果？ / 自由基的迷惑 / 不可控制的因素

粒线体与衰老 006

粒线体 DNA 的变异会造成衰老 / 短暂的激烈运动可活化干细胞 / 抗老从正常饮食、规律生活做起 / 抗老饮食要清淡、均衡且缓慢 / 避免日晒、戒烟酒都有效果

内分泌系统与衰老 011

胰岛素的数值也是抗老标记 / 生长激素可能导致提早衰老

第二章 身体健康检查与衰老

从体检看衰老 014

医生，要负把关责任 / 体检，也要量身定做 / 买了票，别急着上车；上了车，也可提早下车 / 事先预防，告别慢性病 / 四十岁以上，一定

要体检 / 五十岁以上, 要进阶检查 / 什么是抗衰老指标?

简单的血液检查也可查出衰老指标 018

贫血, 是衰老指标 / 白细胞超过 7500 代表危险明显

衰老也是一种发炎反应 020

发炎反应指标

检测肺功能也可以预测衰老 022

最大吐气量 (FVC) / 第一秒的最大吐气量 (FEV1)

肝指数、肝功能、脂肪肝与衰老指标 023

肝指数: SGPT 和 SGOT / 血清白蛋白 / 胆黄素 / 凝血试验 / 了解脂肪肝成因

肾功能与尿液: 尿蛋白是肾脏的衰老指标 027

尿液常规检查 / 尿蛋白 / 肾脏廓清率 / 肌酸酐 / Cystatin C: 评估肾功能 / 尿素氮 / 尿中丙氨酸与甲酸盐的量

荷尔蒙的衰老指标 034

血中荷尔蒙 / 三项抗老指标

还有哪些是抗衰老指标? 038

五项抗衰老指标 / 要戒烟, 要运动 / 四个生化抗老指标 / 发炎营养指数评估

第三章 慢性病会加速衰老

高血压是老年疾病 043

白袍高血压 / 血压量手, 也要量脚 / 一天两次, 测量日夜血压变化 / 老年人收缩压低于 150mmHg 即可, 但舒张压不要低于 70mmHg / 小心顽固型医生 / 白袍高血压不应持续 6 年以上 / 暂时性的脑缺血是中风前兆 / 注意高血压药的副作用

糖尿病是最可怕的疾病 055

不可不知“胰岛素阻抗性” / 让“新陈代谢综合征”寿终正寝 / 增加高密度胆固醇好处多 / 糖尿病的诊断 / 科普对糖尿病治疗的重要性 / 短期胰岛素针剂介入, 保证胰脏干细胞 / 糖尿病是不是外科疾病? / 心脏病急救只动手, 不动口

第四章 老年疾病的预防与治疗

性功能障碍 073

壮阳药, 每个人都有效? / 幸福门诊, 可以很幸福? / 性腺低下与疾病 / 睾固酮素的适当剂量 / 因人而异, 专属疗程 / 睾固酮素有无副作用? / 前列腺肥大药物, 会影响性功能? / 详加评估与治疗

骨质疏松症用药要小心 082

骨质疏松的定义与检查 / 造成骨质疏松的原因 / 常见骨折部位与治疗 / 预防骨质疏松的方法

双膝退化性关节炎及下肢无力 089

膝关节疼痛, 因素繁多 / 下肢肌肉张力测试 / 加强下肢肌肉张力训练的运动 / 三合一治疗效果较佳

失眠与睡眠障碍, 关键角色是褪黑激素 093

更年期妇女多晒太阳, 可帮助睡眠 / 老年痴呆症患者, 可补充褪黑激素 / 失眠是一种文明病 / 一个帮助入眠的好方法 / 放轻松, 就可以睡得着

能否提早知道会不会得老年痴呆症? 097

痴呆前的十大警讯 / 痴呆与遗传无直接关系 / 观察大脑海马回及苍白球的体积变化 / 多动脑, 要从年轻就开始 / 目前尚无根治方法 / 子女要多察言观色 / 父母永远无怨无悔 / 带领父母重新学习, 从头学起

第五章 癌症与衰老

避免了细胞变癌，却加速了衰老 107

细胞过早、过快衰老是罹癌警讯 / 用细胞凋零诱导因素抗癌 / 运用癌症指标，作为治疗的评估

乳癌：自我乳房检查无效？ 113

乳癌的危险诱发因素 / 乳房摄影 / 核磁共振与正子摄影

卵巢癌与子宫颈癌：疫苗真有必要吗？ 119

膀胱癌与前列腺癌：一定要做肛门指检吗？ 122

大肠癌：大便潜血检查要连续做三天才有效 124

大便潜血反应 / 免疫法的潜血反应 / 粪便 DNA 检查

肺癌：肺功能检查比计算机断层扫描更容易

发现肺癌 127

7 大临床症状 / 1 项身体异常 / 2 项实验室检查的异常

肝炎与肝癌：病毒 DNA 才是要不要积极治疗

的依据 129

B 型肝炎 / C 型肝炎

较新的癌症诊治仪器 134

正子摄影——诊断癌症栓除的专业仪器 / 质子加速放射治疗器

第六章 你的抗老方法正确吗

维生素：到底有效还是有害？ 141

水溶性维生素 / 脂溶性维生素

稀有金属与微量元素 151

什么是稀有金属? / 从头发检测微量元素?

有机食品与健康食品：真的有效吗? 164

如何正确食用有机食品?

常见健康食品 167

抗老保健的药品与针剂：是抗老仙丹吗? 169

抗老保健食品与药物 / 针剂 / 胎盘素

十大健康骗术之一：螯合疗法 175

螯合过头造成锌缺乏 / 具有螯合效果的食物

另类疗法和辅助医疗，仍属危险医疗 180

医生应避免间接延误患者病情 / 芳香疗法具有稳定、舒缓功效

第七章 正确的抗老

危险因素的去除 183

高血压 / 抽烟 / 血糖 / 血脂不正常

治疗性的生活饮食改善 188

戒烟 / 减肥 / 饮食控制 / 运动

健康的衰老是活得久且活得好! 196

健康衰老的案例 200

第八章 目前及未来抗老的最新研究

超级长寿老鼠：非洲裸鼠为何长寿? 203

裸鼠修复细胞及 DNA 的能力强 / 可随时清醒的冬眠状态 / 寻找抗老的另一种可能

005