

挑战衰老

刘学礼 编著

LIUXUELI BIANZHU

饮食抗衰老

运动抗衰老

睡眠抗衰老

药物抗衰老

心理抗衰老

防病抗衰老

■ TIAOZHAN SHUAILAO



上海人民出版社
SHANGHAI RENMIN CHUBANSHE



挑战衰老

刘学礼 编著

LIUXUELI BIANZHU



图书在版编目 (CIP) 数据

挑战衰老/刘学礼编著.

—上海:上海人民出版社,2001

ISBN 7-208-03940-2

I. 挑... II. 刘... III. 长寿—保健—普及读物

IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 073314 号

责任编辑 罗 湘

封面装帧 甘晓培

挑 战 衰 老

刘学礼 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海福建中路 193 号 邮政编码 200001)

新华书店上海发行所经销 常熟新骅印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 12 插页 4 字数 295,000

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-6,000

ISBN 7-208-03940-2/R·15

定价 20.00 元

楔子

一 曲径通幽的生命迷宫——衰老 / 13

什么是衰老 / 13

人到何时才算老 / 16

人体衰老的种种迹象 / 19

揭开衰老的神秘面纱 / 30

人体衰老自测法 / 44

二 追寻“长生不老药”——药物抗衰老 / 47

中国古代的：“长生梦” / 47

在探索“不老药”的征途上 / 50

各有千秋的抗衰老药物 / 56

殊途同归的抗衰老新途径 / 85

三 药补不如食补——饮食抗衰老 / 101

营养素及其需求量 / 102

抗衰老食物就在身边 / 113

养成良好的饮食习惯 / 138

四 睡得香，老得慢——睡眠抗衰老 / 158

人为什么要睡眠 / 159

睡眠也会老化 / 162

防衰的睡眠方法 / 166

“夜不能寐”防治有方 / 178

五 流水不腐，户枢不蠹——运动抗衰老 / 182

运动对人体的影响 / 183

丰富多采的抗衰老运动 / 187

运动抗衰老的原则 / 220

六 笑口常开，青春常在——心理抗衰老 / 226

情绪对人体的影响 / 227

衰老时期的心理特征 / 232

你的心理是否衰老 / 241

预防心理衰老的“灵丹妙药” / 249

七 让老年病远离我们——防病抗衰老 / 281

运动系统疾病 / 282

循环和呼吸系统疾病 / 287

泌尿和内分泌系统疾病 / 305

神经系统疾病 / 311

癌症及其他疾病 / 317

八 古今名人抗衰秘诀 / 339

古代名人抗衰养生之经 / 340

近代名人抗衰养生之道 / 355

抗衰养生经验选萃 / 365

后记 / 375



楔 子

人可以活多久

人究竟可以活多久？回答这个问题，目前只能用生物寿命的启示、推理或调查老年人实例的方法。早在公元前5世纪，古希腊最博学的哲学家亚里士多德曾指出，动物生长期长的，它们的寿命也长。据此原理，研究人类寿命的科学家，根据生物寿命现象的规律，提出所谓“寿命系数”概念。比如法国生物学家布丰认为，动物特别是哺乳动物的自然寿命，约相当它完成生长期的5~7倍。所谓“自然寿命”，就是各种生物在漫长的进化过程中，形成的相当稳定的平均寿命尺度（我国古代称为“天年”）。所谓“生长期”，就是以动物的骨骼停止生长，作为生长期的终止。哺乳动物的自然寿命，与它的生长期呈一定比例关系。通过长期观察，这个寿命系数对哺乳动物来说是近于确定的。比如狗的生长期是2年，其寿命是10~15年；马的生长期是5年，其寿命是20~30年；大象的生长期是25年，其寿命约为150年；灵长类的猿猴，生长期是12年，其寿命为60年。人的生长期是25年，按照寿命是生长期5~7倍的系数计算，人的寿命应当是125~175岁。

寿命的计算还可以从生物学和医学的许多资料中，得到一些



科学的解释。科学家发现：一般哺乳动物的最高寿命，相当于它们性成熟期的8~10倍。人类性成熟期为14~15岁，这就是说，人类的最高寿命也应该在110~150岁左右。此外，根据实验研究，科学家们发现各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的，分裂到一定的次数就出现衰老和死亡。因此，细胞分裂次数与分裂周期相乘即为自然寿命的年数。这是测算自然寿命的又一种方法。如鸡的细胞分裂次数是25次，平均每次分裂周期为1.2年，其寿命为30年。小鼠细胞分裂次数是12次，分裂周期为3个月，其寿命为3年。人类的细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，所以人类的自然寿命应该是120年左右。瑞士学者巴赛尔认为，人类潜在的生命期限有一定的幅度，应有一个上下限，115~120岁是十分符合真实上限的。还有人认为，如果一个人既未患过疾病又未遭到外源性因素的不良作用，则单纯性高龄衰老要到120岁才出现生理性死亡。我国现存最早的医书《黄帝内经》中有“尽终其天年，度百岁乃去”的记载。《书经》上有“百二十岁为寿”的论述。这些看法与现代科学家通过观察哺乳动物寿命提出的推论，差不多是一致的。所有这些都说明，人类的自然寿命，应当逾越百岁大关。事实上，古今中外长寿老人活到百岁的不乏记载。据史书记载，我国历代活到百岁以上者有：汉代的窦公180岁、冷寿光160岁，晋代的许逊136岁，唐代的孙思邈102岁，宋代的尤时泰120岁、薛道光114岁、乐长180岁，元朝的贾铭106岁，明代的林春泽104岁、郭贞顺125岁、龚来富138岁、冷谦105岁，清代的谢启祚102岁、牟太医120岁、孙见龙159岁。相传尧帝、舜帝、夏禹王、成汤等活到百岁以上，甚至还传说尧帝时有一叫彭祖者竟活到800岁，这当然是神话，但我国古代活到百岁以上者确实不乏其人。

翻开国外的长寿记录，同样使人感到兴奋。保加利亚1965年调查百岁以上长寿老人有426人，每百万人口中就占51.8人。



长寿之乡高加索百岁老人更多,有一位叫契什金的老人,143岁时血压为110/65毫米汞柱。前苏联有一部影片,记录了曾被誉为“地球之祖”的穆斯利莫夫,167岁时还精力充沛地整修花园、划船、骑自行车的情景。日本曾经有一个长寿之家,一家之主是个农民,1795年应宰相召请,全家到了东京,当时他自己是194岁,其妻173岁,儿子153岁,孙子105岁。匈牙利有一对夫妇,丈夫叫约翰罗文,死时172岁,妻子叫约翰沙拉,死时164岁,他们共同度过了147年的恩爱生活。英国老人托马斯·佩普活了152岁,当他102岁时,因犯强奸罪入狱18年,出狱后又结婚生了孩子,在他152岁时,因他是世上稀有的长寿者,蒙皇帝宴请款待,贪吃丰盛的佳肴而死于宫中。他的尸体是由当时的著名医生哈维解剖的,尸体解剖结果未发现病变,性腺也没萎缩,甚至连软肋都未骨化,死后葬于维斯特明塔寺院。现在老友牌威士忌酒的标签,还在使用他的头像。

现知的百岁以上老人,大多是因病死亡,真正“瓜熟自落”的生理性死亡,还是非常罕见的。大量长寿者在百岁开外还继续保持着劳动力,这说明人类100~175岁的正常自然寿命,也并非寿命的极限,它仅说明一般规律。实际上还有很多例外,而且例外年龄往往可为自然年龄的2~4倍。从动物平均寿命情况看,蟾蜍平均寿命为10年,例外寿命可达40岁以上,骆驼平均寿命为40年,例外寿命可达100多年,象的平均寿命为100年,例外寿命可达200年。这些例外寿命很可能与改善后天条件有关。由此可见,自然寿命是可以突破的,人类抗衰延寿是大有希望的。如果能找出少数人长寿的规律,把特殊变为一般,就能大大延长人类的寿命。

人类的寿命,如同人类对生命的认识一样,与时代有着密切的关系。不同的时代,人类对生命的认识有所差异,人类的寿命也不尽相同。随着社会的进步,尤其是社会生产力和科学技术的发展及经济条件的改善,人类对生命的认识不断深入,人类的寿命也在



逐渐延长。

人的寿命在古代是很短的,据对周口店北京猿人化石的分析,69.2%猿人化石的年龄在14岁以下。根据有关史料推算,我国在夏、商时期,人均寿命未超过18岁。新中国成立前,全国人口平均寿命才35岁左右,其间经历了4000余年,才人均增寿17岁左右。古代欧洲的人均寿命,也和中国相似,据对欧洲尼安德特人化石的研究报告记载,死于11岁左右的为40%,40岁以上的仅占5%。在青铜器时代,欧洲人平均寿命也只有18岁。这也说明了,在古代,不论地处亚洲的中国,或者现在较为发达的欧洲,当时全世界的生产力水平可能都较低较接近,因而可能生活水平和文化素质都较近似,所以人均寿命也都差不多。随着时间的推移,洲际间的生产力水平发展不平衡,即有的快、有的慢,人均寿命也便拉开了差距,如欧洲19世纪时,人均寿命已达40岁,而中国到解放前已是20世纪,人均寿命才35岁左右,说明我国在许多方面的发展已落在欧洲的后面。

人的寿命极限称为自然寿命,即一个健康的人在没有内外环境有害因素影响下应该生存的期限。这也是祖国医学所说的“尽享天年”。但事实上,生活在世界上的每个人,都要受到灾荒、疾病、意外事件、精神刺激等因素的影响,绝大多数人不能达到自然寿命的期限。人的寿命长短与很多因素有关联。首先与遗传有关。有长寿家谱的人,一般来讲其寿命也长。统计资料表明,双亲在60岁以前死亡者,其后代的死亡率往往高于双亲寿命在75岁以上的后代死亡率。有人调查一个家系中的4000人,发现双亲寿命在60岁以下的,子女平均寿命为32.8岁;但双亲寿命在80岁以上者,子女平均寿命为52.7岁。

人的寿命与性别也有一定联系,女性平均寿命比男性长3~6岁。我国1981年男性平均预期寿命为66.43岁,女性为69.35岁,其原因除男性工作较繁重、劳动时消耗体力较多、损伤机会较



大等因素以外,还与女性的性染色体结构以及分泌激素有关。

人的寿命长短与环境因素更是密切相关,直接造成人类死亡的原因主要是疾病与外伤。据调查,死亡率最高的年龄范围是在60岁左右。目前老年人主要死因为心血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病三大类。不同社会阶层,特别在贫富悬殊的情况下,由于生活条件不一,寿命长短也有不同。从长寿老人地区分布表明,长寿与地区似乎也有一些关系。地处山区的长寿老人比例相当高。山区长寿乃多种因素所致,海拔高度并非长寿的唯一因素。不良的生活习惯有害于健康,可缩短寿命。例如,经常大量吸烟和酗酒的人,长期过夜生活的人,以及独身的人,其寿命要比通常的人短些。总之,环境因素对人类寿命的影响比较复杂,不但环境因素众多,而且这些因素又相互影响。

寿命的长短与社会因素也有密切联系。不同时代有不同的生活条件和社会制度,人的寿命亦不相等。在古代社会,由于生产力低下,生活条件十分艰苦,造成死亡的主要原因是由于大型猛兽的伤害、自然灾害以及缺乏足够的食物。到了氏族公社时期,人类学会了使用石器和金属,并且开始耕耘和饲养动物,社会经济有了一定发展,寿命也随之提高,从奴隶社会到封建社会,生产力有了较大的发展,人们的生活水平有所提高,寿命也相应延长,但大多限于统治阶级,广大奴隶和农民的寿命还是很短的。到中世纪,影响人类平均寿命的三个巨魔是疾病、饥饿和战争。疾病中最为肆虐的是鼠疫,其次是结核病,还有霍乱等,造成人口的大量死亡。战争自不必说,饥饿引起的死亡也很突出。到了20世纪40年代,免疫学的发展和磺胺药、青霉素等抗生素相继问世,细菌性流行性疾病基本得到控制,人类的平均寿命有了明显提高。截至1974年,联合国公布男性平均寿命达到70岁以上,女性达到75岁以上的国家有6个,依次为瑞典、挪威、荷兰、日本、冰岛、丹麦。我国卫生部提供的1978年的统计表明,我国人口平均寿命比解放前延长近

一倍,据 1980 年第一届全国卫生统计学术会议的资料,我国多数地区人口平均寿命超过 70 岁,已进入世界先进的行列。

目前长寿老人还是极少数,从理论上讲,人类平均寿命还可以提高,但实际情况并非如此。在平均寿命较低(低于 60 岁)的地区和国家,短期内只要经济状况提高,卫生条件改善,平均寿命就会增长,但幅度不会太大。至于平均寿命已达到 75 岁的国家,平均寿命提高将比较缓慢。如果人类像在 20 世纪初征服了许多传染病一样,有了对付危害老人健康的主要疾病如癌肿、冠心病的办法,那么,人类的平均寿命有可能如 20 世纪初那样来一次新的飞跃。

人体生命的活力

随着科学技术的日益深入发展,人们认识到所谓“活”的生命,都是靠生物体中物理、化学和生物反应的高度有序以及协同一致来实现的。破坏了这种有序性和协同性,活力将消散,生命就无法维持。人体生命活力主要表现为:

1. 适应

人体对环境的适应和改造能力,虽有一定限度,但其能动范围较大。据报道,印度曾有一瑜伽术者,经历了类似动物的冬眠状态,一切生理活动几乎停止了 8 天,后又复活。说明人类适应自然环境的能力极强。这种现象对研究生物衰老过程和探索长寿之道大有助益。

2. 抗病

人类抵抗疾病的能力常因人而异,一般与免疫、遗传、社会环



境关系密切。然而,有关意志和毅力所起的作用,也是值得探讨的。如诗人海涅患病卧床在“被褥的坟墓”中,眼睛半瞎,可他生命之光熠熠不灭,拖了8年之久,写下了大量名诗佳句。这些例证显示了当前科学暂时还不能解释的现象,有待探索。

3. 再生

植物和低等动物的再生是屡见不鲜的,但人类的神经、肢体或脏器损伤后能否再生呢?生理学家曾经设计了一个随着截肢再生而移动的电极,使大鼠的残肢重新长出完整的新肢体,这一成果揭示了哺乳动物也有神奇的再生能力。又如司空见惯的事实:人患了胃病,一旦经过外科手术,将胃病灶部分切除,哪怕切去全胃4/5部分,过了一段时间后,胃容量又几乎复原如初,这说明胃组织又再生了,而且其再生速度还不慢。

4. 气功

气功体现了人体异常功能的潜力。气功能调整人体的阴阳、交流气血、增强免疫能力,达到强体健身抗老的作用。通过对气功的研究,将为探索生命的奥秘开辟新途径。

5. 耐力

人的生命耐力,在极端情况下,特别是意志坚强的人,能达到正常情况下的10倍甚至几十倍。如:①耐饿。1929年在爱尔兰某市的绝食罢工中,罢工者绝食达多天(不断水)。医学家经过多次实验,估算出当断食者将体内储存脂肪消耗掉63~84%,蛋白质消耗掉33%左右时,人的生命便不能再延续下去。②耐热。人在摄氏70度的环境中能忍受1小时,摄氏82度能忍受49分钟,摄氏93度时能忍受33分钟,摄氏140度时能忍受26分钟。③耐寒。人的体温为摄氏32~28度时能够走路、说话,受冻的人体温



在摄氏 30~26 度时还有知觉。④耐渴。人在黑暗中处于安静状态,在温度为摄氏 16~23 度时可生存 10 天,摄氏 26 度时 9 天,摄氏 29 度时 7 天,摄氏 33 度时 5 天,摄氏 36 度时 3 天,当身体活动时,时间还要缩短。人在断食不断水的情况下,其生命耐力是可观的。有一年,云南省昆明市 3 名大学生暑期到四川峨眉山旅游,在进入老洞参观时,因误入歧洞,迷路困陷洞中,12 天后被人救出。无独有偶,贵州省盘江县某技工学校 2 名学生,夜经林野时,失足掉进一个 16 米深、四壁光滑的石窟中,与饥饿搏斗 17 天后获救。这两宗事故的共同情况是,受困者在断食后还能找到水喝,断食 10 多天后尚能大声呼救。国外近些年也有不少例子表明:具有良好体质的健康青年人在断食不断水的情况下,可以延续生命约 2 个月之久。一般健康成年人在同样的情况下,也可存活 40~50 天上下。但是,靠自体消耗维持生命时间的长短,主要取决于自体脂肪和蛋白质储量的多少。医学家以绝食者在绝食前体重 70 公斤、身高 1.75 米为标准进行运算,估算出绝食者至临死时其消耗体内蛋白质约 7 公斤、脂肪约 9 公斤。也就是说,当断食者将体内脂肪、蛋白质消耗到一定比例时,人的生命便不能再延续下去。

人的寿命推测法

尽管人的自然寿命应在百岁以上,但在现实生活中百岁老人还极为稀少,多数人未能长寿。生活在同一时代、同一社会中的个体,寿命有很大的差异。影响人类寿命的因素众多,许多因素在错综复杂地起作用。总的来说,这些因素不外先天与后天两种,即遗传因素和环境因素。

由于影响人的寿命的因素非常多,人们就必须注意克服不利于长寿的因素,而去利用那些有利于长寿的因素。美国《家族》杂

志曾根据许多资料编写了一份寿命推测法,详细地介绍了诸多影响长寿的因素。我国一些老年医学工作者参考这份寿命推测法,并结合我国具体情况,整理出以下基本符合中国人的寿命预测项目(括号内数字为影响年限),从中可以反映出各种因素对寿命年限的影响。

(1) 饮食

- A 每天至少吃一顿包括所有基本营养素的饭菜(+2)
- B 每天吃一粒多种维生素或一粒维生素 A、C、E(+1)
- C 每天不吃一顿高纤维食品(-1)
- D 每天不按时吃两顿或三顿饭(-1)
- E 经常不按顿吃饭或吃东西不细嚼就咽(-1)
- F 经常喜欢吃黄油、动物油、腌肉、精制白糖(-1)
- G 喜欢吃野菜、野果、野味(+2)
- H 喜欢吃粗粮(+1)

(2) 酒

- A 常喝一点酒(二杯左右果子酒和二两白酒)(+1)
- B 常大量喝酒,有时还喝醉(-2)

(3) 烟

- A 天天抽烟,甚至超过两包(-8)
- B 抽烟每天达到1—2包(-6)
- C 抽烟每天不足一包(-2)
- D 虽不抽烟,但经常与抽烟的人一起生活(-2)

(4) 茶

- A 经常适量喝茶(+1)
- B 不喝茶(-1)

(5) 体重

- A 能保持正常的体重(+1)
- B 体重比正常人多5公斤(-1)



C 体重比正常体重少 10 公斤(-1)

(6) 睡眠

A 睡眠经常少于 5 小时或多于 9 小时(-2)

B 每天睡眠都在 9 小时以上(-4)

(7) 运动

A 每周至少 3 次坚持体育锻炼,每次半小时(+2)

B 每周工作之余散步 1 小时,或作轻微体力活动(+1)

C 不进行体育活动或很少参加体力劳动(-2)

(8) 药物

A 长期服用有副作用的药品,如激素(-2)

B 不经医生诊断乱吃药(-2)

(9) 工作

A 喜欢自己的工作,但又不是工作狂(+1)

B 身为体力劳动工作者,但又不很累(+2)

C 做体力劳动极少的工作(-1)

D 长期从事丰富的脑力活动(+1)

E 经常操劳过度(-2)

(10) 精神

A 能经常保持愉快的心情(+1)

B 经常心烦和情绪低落(-2)

C 经常精神紧张、不能松弛(-2)

D 心地宽阔,精神宁静(+2)

E 思想常处于矛盾之中(-1)

(11) 性格

A 性情文静、随和、理智(+1)

B 喜欢交朋友(+1)

C 喜欢生气、性情急躁(-1)

(12) 环境

- A 工作环境受到污染(-2)
- B 生活在热闹的都市里(-1)
- C 居室空气流通,气温常在 20℃ 以下(+1)
- D 工作在山清水秀、富有负离子之地(+2)

(13) 娱乐

- A 喜欢音乐、下棋、旅游、读书、钓鱼等活动(+2)
- B 文娱生活贫乏或根本不喜欢(-1)

(14) 遗传

- A 生活在长寿家族中(+2)
- B 父母、祖父母或外祖父母中,每有一人于 50 岁前死于心脏病的(-2)

C 父母同祖父母或外祖父母中,50~60 岁之间死于心脏病,每有一个人有糖尿病,甲状腺病、癌症,每一种疾病(-2)

D 兄弟姐妹,有在 50 岁以前死于心脏病、糖尿病、溃疡病的(-2)

E 兄弟姐妹,50~60 岁之间死亡者(-1)

F 妇女,其女性近亲中,如有 60 岁以前死于乳腺癌的(-2)

(15) 婚姻

A 男子婚后分居或离婚后独居(-3)

B 如果因妻子死去而独居(-2)

C 分居、离婚、或鳏居的男人如与家庭其他成员同居(-1)

D 家庭美满、性生活和谐(+2)

E 女子婚后分居或离婚后独居(-2)

F 寡居女子(-1)

G 男子单身未婚或女子单身未婚(-1)

(16) 生育

A 生育过多,孩子超过 7 个的母亲(-2)

B 第一胎出生者(+1)

