

21

世纪健康丛书

抗衰老 必读

周玉兰
编著



◎ 周玉兰 编著

老年必读

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老必读/周玉兰编著. —2版. —北京:
中国妇女出版社, 2003

(21世纪健康丛书)

ISBN 7-80131-805-6

I. 抗... II. 周... III. 长寿—保健—方法
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 015955 号

抗衰老必读

周玉兰 编著

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 5.75 印张 110 千字

2003 年 4 月第二版 2003 年 4 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-80131-805-6/R·79

定价:8.80 元

顾 问：吴阶平
钱信忠
关 涛
华福周

主 编：宋维炳
副主编：王稚晖



目 录

MU LU

- 健康人的寿命与老化
 - 人的自然寿命到底有多长 1
 - 人的平均寿命为何延长了 2
 - 为什么女人比男人寿命长 4
 - 影响寿命的因素 6
 - 导致衰老的原因 9
- 保护人体的机制与长寿
 - 人体有个稳定的内环境 16
 - 体温恒定是如何调节的 17
 - 保持正常血压 18
 - 防御“外敌入侵”的免疫系统 20
 - 生物节律——生物钟 21
 - 青春之源的激素 23
 - 脑是人体的最高司令部 24
 - 植物神经系统功不可没 26
- 预防及积极治疗身体疾病
 - 高血压早防治 28
 - 如何预防动脉粥样硬化 31



冠心病，人类隐形杀手	32
慢病积累成灾祸	33
帕金森氏病是怎么回事	35
老年性痴呆应早防	36
了解老年抑郁症	36
不要轻视感冒	39
咳嗽常见但后果不一般	40
糖尿病不可怕，重在防治	42
老年人也会贫血吗	45
如何预防老年泌尿系感染	47
令人苦恼的尿失禁	49
便秘要重视	50
外阴瘙痒与外阴白色病变	52
老年阴道好发炎	54
了解性传播疾病	56
“返老还童”是危险信号	57
子宫松弛往下掉	58
如何知道得了骨质疏松症	60
骨质疏松女性多于男性	67
人老了为什么会变矮	70
骨折易发生的部位	71
战胜癌症	73
消化道癌瘤	77
戒烟防肺癌	79



脑瘤	80
乳腺癌如何早期发现	81
女性生殖器官肿瘤	83
• 合理营养	
老年人热量需多少	88
量小作用大的维生素	91
矿物质与微量元素	94
水的重要	100
没有营养的营养素	101
大豆制品 = 植物肉	102
喝牛奶会上火吗	104
口轻好，还是口重好	105
选好蔬菜重视烹调	106
• 体育锻炼有益健康	
生命在于运动	110
经常体育运动有哪些好处	110
劳心者更需要体育锻炼	112
骨质疏松者需要锻炼吗	114
运动与老年健美	115
中老年人活动多样化	116
运动防肥胖	120
体育锻炼的原则有哪些	122
• 充足睡眠与其他生活安排	
争取最佳质量睡眠	124



睡好觉的好办法	125
养老不是多睡觉	126
失眠怎么办	127
睡姿与枕头有讲究	128
烟酒害处多	129
茶的利弊	132
牙齿健康，一生幸福	134
适度性生活	136
如何看待花甲之恋	137
• 注重精神卫生，保持心理 与情绪的健康	
退休后如何适应休闲生活	140
培养多种兴趣	141
培养良好的乐观情绪	143
控制消极的不良情绪	146
避免孤独静坐	148
发泄能解除痛苦与烦恼	149
适当打扮会焕发青春	150
护肤养颜保健美	152
保护与美化头发	155
“心灵的窗户”需呵护	156
• 养生	
环境与居室	158
正确认识和使用滋补药	159



补品与药膳 160

延长青春的食物 163

延缓衰老从现在做起 169

• 附表

表 1 谷物营养成分 172

表 2 蔬菜营养成分 173

表 3 水果类营养成分 174

表 4 常见食物中的钙
含量表 175

表 5 肉、禽、鱼营养成分
与胆固醇含量表 177



健康人的寿命与老化

JIANKANGRENDE SHOUMINGYU LAOHUA

人的自然寿命到底有多长

生老病死是人类生命的必然进程，但人的生命长短相差悬殊，有的初生即死亡，有的活过百岁。那么人究竟能活多大岁数呢？生物学家认为哺乳动物，都有一个比较固定的寿命期限，称为“限界寿命”，这种动物自然寿命是动物生长期的5倍~7倍，如狗的生长期是2年，狗的寿命是10年~15年，牛的生长期为4年，寿命是20年~30年；推算到人类，人到20岁开始成人，寿命应是100岁~140岁。据实验研究，各种动物胚胎细胞培养的分裂次数是有规律的，细胞分裂到一定的次数就出现衰老和死亡，人类细胞分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，这样计算下来，人的自然寿命应该是120年左右。上述推算都说明人类自然寿命起码是在百岁以上，而且事实上，国内、外都有一些生活得很健康愉快的百岁以上老人。自然无病的寿命应该如此，但多数人活不到那样大岁数，这是由于各种不良因素的影响，使人的寿命千差万别，人类就是在克服各种不利因素中求得健康长寿的。现在我们把保健知识交给中老年人及其周围人员，对实现上述目标会起到积极作用。



前面提到自然寿命，这和“人的寿命天生注定”是两回事，后者是错误的，那是过去对寿命问题理解非常肤浅，解释不了的就归于神灵“天”。而现今已从多方面研究，知道各种因素的影响，如环境、社会、疾病、意外遭遇等，都能影响寿命。人不仅能创造世界，也能改造影响健康的环境，改善生活，增强抗病能力，减少意外，从而延长人的寿命。从史料上看，人的寿命已经大大延长了，如欧洲人的平均寿命，古罗马为 29 岁，19 世纪为 40 岁，1952 年为 69 岁，1985 年为 74 岁；日本 20 世纪初女 43 岁、男 42 岁，1991 年女 82 岁、男 76 岁；中国人的平均寿命，夏商为 18 岁，唐代 27 岁，解放前 35 岁，1957 年 57 岁，1990 年 68.55 岁，1997 年 70.80 岁，2000 年 71.40 岁。

现在不仅平均寿命延长了，甚至可主动安排寿命，如有人把猴子冰冻了五天，确知已死，后来猴子融化后居然又死而复生。现在也有人试验把暂时不能治愈的病人冻起来，俟有特效治疗方法时，再行解冻复苏，如果这方面获得成功，更说明人的寿命可由人来主动安排了。总之，寿命不是“天”注定的，也不是神仙的“灵丹妙药”所能左右的。


人的平均寿命为何延长了

常常在报刊上及统计资料中看到“平均寿命”字样，如何解释呢？如说女性平均寿命 70 岁，即是说初生的女孩平均能活到 70 岁，如果婴幼儿死亡率高时，那么平均寿命就变短，反之就趋向于升高。



大量统计资料表明，现代人的平均寿命已大大超过古代人，大约在 2000 年以前，人们的平均寿命约为 20 岁，18 世纪增长到 30 岁左右，1950 年北京市人口平均寿命 52.1 岁，1980 年世界人口平均寿命已达 61 岁，发达国家为 72 岁，发展中国家为 57 岁。今日中国，人口平均寿命已超过 70 岁了。1997 年为 70.8 岁，男 68.3 岁，女 73 岁；2000 年为 71.40 岁，男 69.63 岁，女 73.33 岁；2001 年北京市平均寿命为 75.85 岁。上海市男、女均在 70 岁以上。当今日本人平均寿命位居世界之首，日本厚生省 1991 年统计资料中，女性是 82.11 岁，男性是 76.11 岁，均达历史最高记录，与其他国家相比，男性从 1986 年起一直维持着世界第一位，女性自 1985 年起连续独占鳌头，被称为长寿大国，而阿富汗平均寿命最低，还不到 40 岁。

怎样使平均寿命延长？前面曾提到降低孕产妇死亡率及婴幼儿死亡率，可以延长寿命。一方面现在我国科技水平不断提高，对围产期的处理有长足的进步，预防保健工作形成网络，对孩子的预防接种全国普遍推行，小儿疾病治愈率大大提高，这些都使平均寿命提高，全民健身运动，减少疾病的发生，今后还能更上一层楼。各种成人病如动脉粥样硬化、冠心病、癌症，都需青、壮年期即开始预防，有的甚至从儿童时期就要开始预防。另一方面，目前诊病治病手段提高，高科技运用于医学诊断，如影像学提高了对疾病的诊断，治疗新法、手术术式等多方面的改进，都能使寿命延长；生活安定，自然环境及生活条件不断改善，保健知识普



及，同时也强调健全心理卫生。僧侣多高寿，是因为通过修行，锻炼身心，过着有节制的生活，他们有精神寄托，通过念经和打坐，消除了紧张心理和生理状态。我们也要心胸开阔，同事、家庭及邻里关系和谐舒畅，减少精神紧张，延长寿命；营养不足有碍健康，营养过度也会造成疾病，一定要摄取平衡膳食，清淡而不失有营养。

长寿是人人所期望的，但人们所期望的长寿并不是满身病残地活着，那样则虽获高龄也是非常痛苦的，而是要做一个身心健康的老人，愉快地度过晚年并为社会做些有益的事情。

为什么女人比男人寿命长

人类的健康受着很多因素的影响，例如环境、医疗、教育、气候、经济、营养等，也就是各种因素共同作用于个体，而决定了个体寿命。贫穷的人缺医少药、营养不足，富有的人有良好生活条件，物质供应丰富，娱乐活动多样，这些都对寿命产生了影响，还有遗传因素也是重要的内因。现在有些先进国家平均寿命已过 80 岁，而落后国家还有平均寿命 50 岁的，1980 年联合国统计资料中，平均寿命高的 10 个国家，低的也有 10 个国家。一般都是女性比男性的平均寿命长，惟有印度和巴基斯坦至今仍是男性长于女性。

现在把女性平均寿命减去男性平均寿命之差称为“性差”，性差最大的是前苏联，相差 10 岁，日本为 5.76 岁，性差小的国家有巴西、古马、埃及；而印度则负 1 岁，巴基



斯坦负 4 岁。

生物界里一般说雌性的寿命是较雄性为长，例外者罕见，这是为什么呢，以下几点可供思考。雄性是传宗接代的工具，雌性则肩负着生儿育女的重任，应该长寿一些；在生命未结束之前，应当繁衍后代，而有些动物丧失生殖功能即为寿命结束之时，如螳螂交尾后，雄性被雌性所吞食，而成为雌性的营养品。据传日本历史上有名的“天明年代”大饥荒，其生存下来的人中 2/3 为女性，显出女性适应性强于男性。从遗传方面来看，男女之间也有不同，男性只有一条 X 染色体，女性有两条 X 染色体，有些遗传病的基因位于 X 染色体上，女性如一条有致病基因，另一条可掩盖其缺陷而不发病，男性则因另一条是 Y 染色体，较 X 小得多，含的基因量也少，它不能弥补 X 上的缺陷，只要带有致病因子即能发病，所以男性发病率高，如血友病等。在免疫方面女性的免疫力比男性强，当细菌感染时，女性体内产生的抗体比男性多。在基础代谢方面，女性骨骼纤细，肌肉较弱，女性比男性能量消耗低、代谢慢，大象和龟之所以长寿是因其代谢缓慢，节省能量耗损；男性常参加繁重工作，劳动消耗大，代谢快，消耗体内能量多，可招致早亡，再者男性的外界损伤也多于女性。雌激素对妇女有保护作用，在绝经以前很少患动脉硬化及骨质疏松症。思想、情绪易受影响，男性机体对肾上腺素等反应较女性强烈，因此心血管病较多，另外孤独症，精神分裂症，老年痴呆及自杀倾向都是男多于女，这些都说明对环境变化及其他因素的适应能力，女性强



于男性。男性嗜烟酒者较多，因此染上有关疾病的也多。从癌症治疗来看，男性易患的肺癌、食道癌难以治疗，女性易患的子宫癌、乳癌比较易于早期诊断和治疗。

那么，为什么有的国家妇女短命呢？这是因为人类的妊娠、分娩不像一般动物那样安全，现今在“性差”低的国家或呈负值的国家，则多半是产科医疗水平落后，出生率高，而孕产妇死亡率相对较高的国家，例如印度妇女因贫穷，妊娠中也不能摆脱强度劳动，营养又差，因而易使年轻妇女早亡，巴基斯坦也是如此。日本在第二次世界大战时孕产妇死亡率为60/万，而现在情况大有改变，孕产妇死亡率为1.5/万。孕产妇死亡率高，新生儿死亡率更高，因此平均寿命短，因而性差小或称负值。古罗马也有记载，当时男子平均寿命较女性可长4~5年。妇女由于产科医疗设施的不断进步，生产次数减少，新生儿死亡率降低，平均寿命也有所延长。而男性多处于紧张的工作和复杂的社会中，可能促使早亡。

影响寿命的因素

• 生活起居环境 一般人的寿命受生活环境和经济状况等的影响较大，环境设施需要钱财，所以地区财政收入、群众个人收入和其平均寿命有关。环境设施与食品保存技术的进步，大大地减少食物中毒和消化系统传染病的发生，由于上、下水道的普及，痢疾的发病率急剧减少，再加上抗菌药品的开发，几乎无因痢疾死亡者。据统计，现代工业发达国



家的城市人口的寿命一般要比农村少5年左右，可能与城市三废污染、噪音干扰等因素有关。

• 自然环境 世界上有些长寿者比较多的地区，如前苏联的高加索山区、阿塞拜疆地区，厄瓜多尔的维利巴姆巴，在厄瓜多尔的长寿村中，800多人中竟有9人活到百岁。我国的广西都安、巴马县是著名长寿区。这些长寿区环境幽雅，空气清新，可增进人体的健康。科学家发现山区、农村的空气中有对长寿有益的“阴离子”，它能够中和空气中有害混合物，使空气洁净，它还能振奋精神，促进睡眠、消除呼吸道炎症、有利于氧气交换等；这些地区微量元素含量多，气候宜人，没有大气污染；再加上生活规律，经常劳动，心情舒畅，饮食清淡等等使人健康长寿，并没有记载服长寿保健品者。因此，我们要保护大自然的美好环境，还要改造环境、美化环境，增进人的健康和寿命。

• 过度精神紧张会缩短人的寿命 社会日渐复杂，在其中生活工作的人们，必须注意精神卫生。考试的来临，社会和家庭中复杂的人际关系，突然间股票的暴跌，贸易摩擦以及科技上的失败等等，都能使人精神紧张。

自从加拿大多伦多大学生理学教授提出“应激反应学说”，阐明外伤、中毒、细菌感染、出血、疲劳等对人体施加不利影响时，人体会产生一种“防卫反应”。易引起应激反应的内容也包括紧张、不安、瓜葛、苦恼、恐怖等精神的、心理的因素。应激反应中脑下垂体和肾上腺皮质敏锐地进行反应而分泌出激素，作用于植物神经，对内脏与血循环



均有不良影响，如将猫和老鼠放入中间仅隔一层玻璃的木箱内，老鼠由于极度恐怖，一夜之间，便可发生多处胃溃疡。人体也是同样道理，在紧张的情况下破坏了身体内环境的稳定性，必然影响健康。这种应激反应如持久不消会大大增加精神疾病、降低免疫功能、造成心律不齐、使消化器官缺血、抑制消化液的分泌。正如我们平时心情不好，就没胃口、睡不香、甚至失眠，就是这个道理。如何提高人们的应激能力，也就是保持心理健康和社会适应良好。这首先要防止疲劳，由生理引起的疲劳是很少的，大多数疲劳都是由心理影响引起的，忧虑、紧张和情绪不安才是产生疲劳的原因。

• 肥胖减寿 营养和寿命有很大关系，营养不足，人体不健康，这是大家都知道的，但营养过剩也会生病，这方面许多人不清楚。过去曾出现以“热卡”为中心的营养时代，认为摄取高热量营养便会延长寿命。然而任何事情一旦过度便会走向反面。营养平衡失调，过度营养竟会使人类寿命缩短，如肥胖就是问题了。这是由于过度的摄取脂肪和糖而引起的，肥胖的人大多寿命较短，如日本相扑运动员很少超过40岁的，近年来由于营养饮食的管理，也有超过60岁的，但多患有糖尿病和高血压。医学界如今已认识到肥胖是一种疾病，英、美有许多人用药物治疗肥胖，减肥药销售量近几年来成倍增长，英国学者指出肥胖症者有1/3的人由于遗传因素所致，大多数的人是由于饮食不合理和缺乏锻炼造成的，盲目服药减肥可带来令人不安的后果，节食、合理摄取