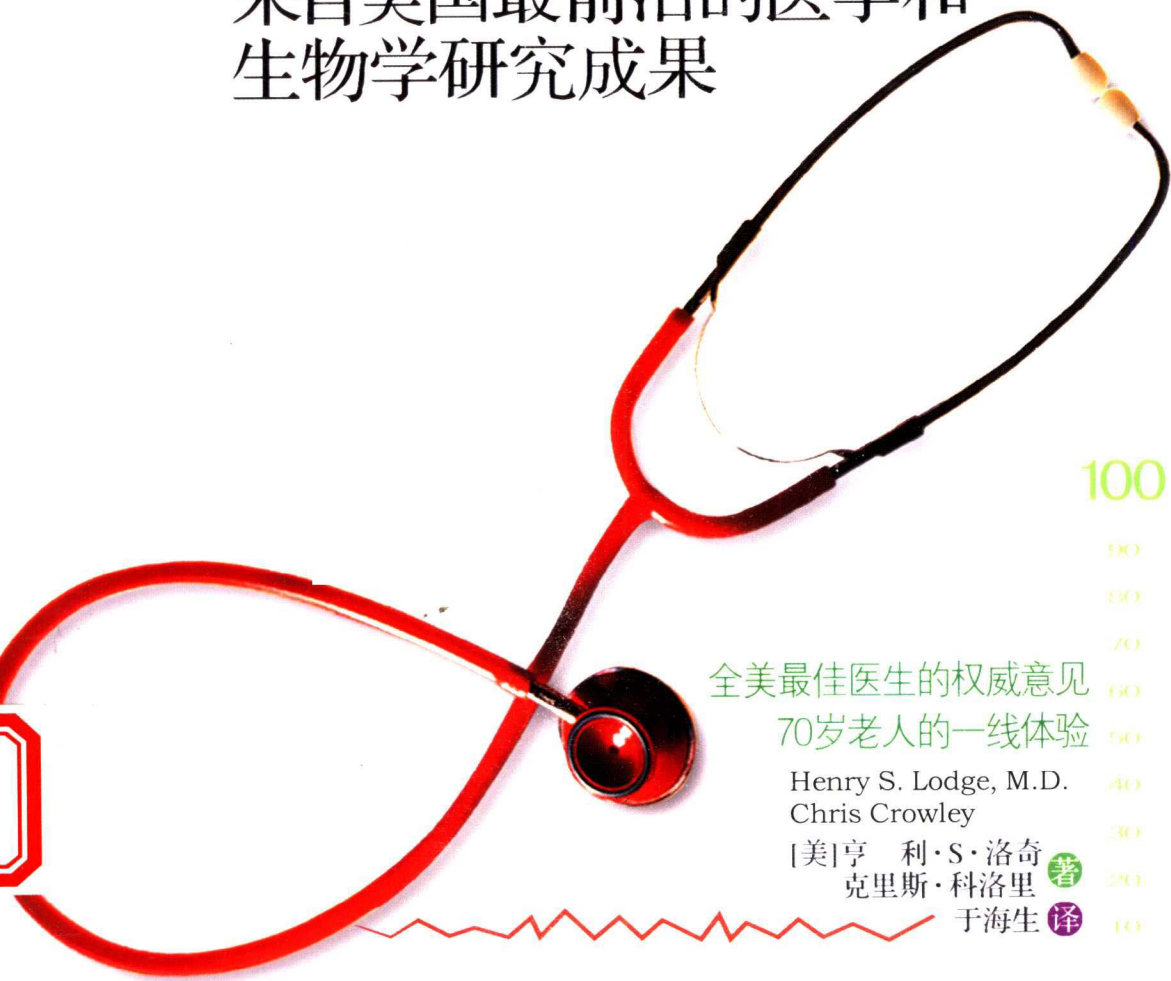


Younger next year

决定你一生健康 的七个习惯

来自美国最前沿的医学和
生物学研究成果



100

全美最佳医生的权威意见
70岁老人的一线体验

Henry S. Lodge, M.D.
Chris Crowley

[美]亨利·S·洛奇 著
克里斯·科洛里 著
于海生 译

吉林文史出版社

R163
L986

HEALTH

决定你一生健康 的七个习惯

来自美国最前沿的医学和
生物学研究成果

[美] 亨利·S·洛奇 著
克里斯·科洛里 译
于海生

Henry S. Lodge, M.D.
Chris Crowley



图书在版编目 (CIP) 数据

决定你一生健康的七个习惯 / (美) 科洛里, (美) 洛奇著; 于海生译.
—长春: 吉林文史出版社, 2005.12

ISBN 7 - 80702 - 348 - 1

I. 决… II. ① 哈… ② 洛… ③ 于… III. 生活—卫生习惯—基本知识
IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第132027号

First published in the United States under the title:

YOUNGER NEXT YEAR

Copyright © 2004 Chris Crowley & Henry S. Lodge, M.D.

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2005 by Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2005—1437号

决定你一生健康的七个习惯

Younger Next Year

作 者: 克里斯·科洛里 亨利·S·洛奇

译 者: 于海生

责任编辑: 袁一鸣

责任校对: 袁一鸣

封面设计: 一行工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787 × 1092毫米 16开

字 数: 260千字

印 张: 20

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7 - 80702 - 348 - 1

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

中文版序

高血压、冠心病、高脂血症、中风、关节炎、气管炎、肥胖、失眠……

你是否一直被这些疾病所困扰？

你是否觉得体力大不如前？

你是否在退休以后感觉老得特别快？

也许，你认为——年纪大了，衰老是正常现象。

而事实是——所谓“正常的衰老”实际上并不正常。

当青春远逝，韶华不再，我们无数次地希望时光倒转，从头来过。是的，我们对于减掉自己的年龄无能为力，但是，我们却可以实实在在地让自己的身体更健康、更年轻；我们有能力在岁月的流逝中永葆青春，在耄耋之年仍然如 50 岁一般，拥有健旺的生命力和优雅的生活。

我们完全可以——**拨慢自己的生物钟！**

亨利·S·洛奇——美国最优秀的内科医生，著名的老年病学专家——借助美国最前沿的医学和生物学研究成果，以他的专业临床经验告诉你“决定人一生健康的七个习惯”，告诉



你如何避免因年老而导致的 70% 以上的机体衰退，并消除 50% 的伤病现象……扭转你迈向衰老的常规轨迹。

克里斯·科洛里——一名 70 岁的美国退休老人——通过他本人对七个习惯的实践，用切身经历告诉你发生在他自己身上的不可思议的变化。

我们真的可以越活越年轻吗？答案是：对，我们可以！

在人类千百万年的进化历史中，身体和大脑都建立了完善的信息传递系统，不停地释放出“生长讯息”或“衰退讯息”。借助细胞生物学、前沿生物学、人类学和生态学等多领域的最新发展研究成果，我们现在可以了解身体讯息的秘密，并且知道如何掌控这些讯息。

哈里（医学博士亨利·S·洛奇的昵称）根据身体讯息的秘密总结出来的健康习惯一共只有七点，但就是这七点足以让衰老的趋势发生根本性的逆转！这七个习惯已经受到美国医疗界的广泛关注，得到了许许多多专业医务工作者的认可；其实际的效果更是帮助众多中老年人解除了病痛的困扰，越过了退休后的滑坡期，摆脱了衰老的控制，开始了全新的生活。

克里斯用他的一线体验，告诉你该如何去做。如何让你的人生下一个 1/3 的时间里随心所欲、步履轻盈、心情畅快，拥有美好的生活。你会惊奇地发现：养成这些简单的习惯，你的思想、身体、精神都会处于生命的最佳状态，这种状态还将贯穿你的一生。

无论你现在是 40 岁、50 岁还是 60 岁，赶快行动起来吧，为时未晚！



目录

第一部分 为你的健康负责

第一章 退休,是世界末日吗?	2
来自第一线的报告	8
关于健康,你可以听到最权威的建议	9
谢天谢地,让我认识了哈里	11
第二章 你的妻子对你如何?	17
认真规划,做好准备	20
今夜,你该与她紧紧相拥	25
第三章 最新科学研究:首次破解年老的秘密	28
“正常的衰老”,其实并不正常	30
细胞携带着你的“遗传密码”	32
你有三个“大脑”	33
年老和衰老,其实不是一回事	34
回归到“稀树草原上的春天”	37
你的身体需要“生长讯息”	41
你身体里的“信息高速路”	43
你了解自己的进化历史吗	44

摆脱“饥荒时代”，也许是一种不幸	46
第四章 你该逆流而上，与巨浪搏击了！	49
锻炼：退休后的新工作	51
附：别老是停留在跑道线上	53
马上开始“热身旅行”	54
附：别再拖延了，你可能连浴缸都没有呢	55
别犹豫，快到健身馆去吧	56
第一个建议：不妨去参加训练班	59
附：向戈特斯通学习	59
第二个建议：妥善安排你的锻炼时间	60
第三个建议：利用你的“运动激情”	61
也许你也会说：我最讨厌锻炼了	62
第五章 是生长还是衰退，取决于你自己	64
肌肉需要有益的“破坏”	66
“信使分子”——控制身体的炎症反应	67
夜半时分，你的房间传来“嘶啦”声	70
假如稀树草原上危机四伏	72
血液循环——生命的按钮	75
心脏的秘密	77
雨水丰而草木润	79
第六章 生命是一场耐力运动，而锻炼是根本	81
他曾是寸步难行的人	83
不折不扣的运动健将	84
我和年轻人的体力竞赛	86
附：最好去做体检	88
什么样的有氧锻炼适合你	89
康复锻炼大有益处	91
附：骑车锻炼，安全第一	93

他们看到的,是用后面两条腿走路的狗	94
踏实锻炼吧,别自欺欺人	94
附:循序渐进,持之以恒	95
给体弱者的忠告	96

第七章 锻炼的本质 98

锻炼,为你的身体“充电”	99
“打猎”和“觅食”——理想的代谢机制	101
舒缓型锻炼——距离>速度	103
紧张型锻炼——追赶羚羊	106
无氧锻炼——达到“临界状态”	109
顺应你的自然属性	110
坚持去健身馆	111
你如何投身锻炼	113
锻炼,永无止境	114

第八章 有氧锻炼——健康之本..... 116

确立长期的锻炼目标	117
你有“心率监测仪”吗	118
附:测定你的目标心率	122
恢复性心跳速率	122
攀登雪山,仅用一个钟头	123
你需要的有氧锻炼计划	126
其实,你是个出色的猎手	129
有氧——无氧的交叉锻炼	131
我的亲身体验:雪场纪事	132

第九章 让“拉锚”唤醒你的锻炼动力..... 136

塞莱塔提供的解决方案	137
划啊划啊,一直划到天堂	138
好马,就要配好鞍	140

极限旅行	142
我有过那样一次极限旅行	144
斯托见闻:最出色的老男人	147
第十章 力量锻炼,让你欢喜让你忧	153
衰老的代价	155
要么雇个教练,要么寻找教材	156
我们想提醒你	158
附:锻炼你的四头肌	160
力量锻炼给了我回报	161
第十一章 力量锻炼的秘密	166
你在迈步的一瞬间	167
身体与大脑的关联	168
力量型细胞和耐力型细胞	170
附:你不需要像年轻时那么强壮	173
适可而止	174
熟悉你的“本体感受”	174
附:不要相信“青春泉”	177
什么是适合你的“力量型运动”	178
附:关于关节炎	179
第十二章 难道你一磅肉也掉不下去吗?	180
膳食宝塔	181
卡路里是罪魁祸首吗	185
动不动就饿了,怎么回事	187
别再去吃快餐了	188
对照宝塔,再看看标签	190
我爱上了吃鱼	191
减掉 40 磅肉的秘密	192
塑造自我意象	194

锻炼有利于减肥	194
第十三章 膳食的秘密:到了明年,你就可以瘦下来	197
锻炼防止衰退	199
淀粉对你没好处	200
用于燃料的脂肪	203
用于生长的脂肪	205
用于贮存的脂肪	205
附:有益的脂肪	208
你应该吃什么	210
第十四章 谈谈“饮料”	213
你可以有节制地饮酒	214
酒精的危害	216

第二部分 为你的人生负责

第十五章 当心,你就要挨“丑棒子”打了!	222
有谁不怕“丑棒子”呢	223
整容手术	225
你需要一口好牙	226
别以为自己是阿拉法特	226
呵护你的肌肤	227
时尚的着装观念	228
脾气暴躁的老东西	229
你的嗓音老化了吗	231
水	231
你说什么? 我听不见	233
慢一点儿,最好量力而行	233

第十六章 你要学会理财	235
第十七章 “泰迪才不在乎呢！”	240
坚持写日记,你才不会慌神	243
第十八章 边缘大脑与情感的秘密	245
你的边缘大脑,远比爬行动物大脑高明	246
哺育后代与群体生存	248
附:睡眠的小绝招	251
那个讲故事的人	251
生命之舞	255
与尤利西斯共舞	257
孤立的危险	259
像小狗那样玩耍	262
第十九章 沟通和交流	267
爱,拯救生命	270
退休,不是容易的事	272
退休=退而不休	275
发掘和培育你的潜质	278
“锻炼”社交才能	280
别犹豫,答应下来就是了	281
发扬首创精神	281
第二十章 一个敏感的话题:谈谈你的性生活	284
第二十一章 乐观点儿!对,再乐观点儿!	291
附录 哈里推荐的健康习惯	300

第一部分 为你的健康负责



第一章 退休，是世界末日吗？

老兄，你今年多大岁数了？是 53 岁还是 58 岁？大概就在五六十岁的边缘吧？我想你一定是个很出色、很成功的人，对吗？你精力充沛，生活严谨，张弛有度，而且，感谢上帝，你体型也保持得不错，每个周末都会锻炼，所以身体健康（并且是相当健康）。或许你只是体重有点儿超标，自行车闲置在车库里也有一段时间了，不过要是咬咬牙、叫叫劲儿，骑车在城里转悠上几圈，想必也不在话下。在工作中，你的行为类型属于 A 型（A 型特征为：有进取心和竞争心，容易紧张，易引发心脏病），你也确实干得不错：你智商很高，业务出众，做事井井有条；你的情商也很发达，知道怎样将能力发挥到最大限度。总而言之，你的一生让人羡慕！

而就在几个月以前，你在黑暗中睁开眼睛，自言自语地说：“我快到 60 岁了。我就快是 60 岁的人了！”这个想法，让你惊出一身冷汗，后半夜你开始失眠了。

或者说，你有一天坐在办公室里，有一个家伙奇怪地看着你，不，他简直就是在审视你，但似乎又无视你的存在。他离开后，你的心情激动得要命：“他认为我不久就要退休了，飞机就快起飞了，而这里就是我的候机大厅。这个该死的小阿飞！”你绕到桌子对面，





坐在那家伙刚刚坐过的椅子上，情不自禁地叹息一声：“就要退休了，我以后会怎么样呢？”

还有一段场景：你参加一次聚会，一个漂亮女人从旁边经过。她其实也算不上多么年轻，或许是 38 岁吧？她也在审视你，可又视同无物，仿佛你是个死人似的。是啊，你快 60 岁了，你的心里难免会有些异样。那天晚上，在黑暗中你再次喃喃自语：“60 岁！我是奔 60 岁的人了！”

次日早晨，你把这一切抛到脑后，仍旧去上班，照常做你的工作，就像过去 30 年一样。不过事实终归是事实，你脑子里仍经常响起这样的声音：“我就快到 60 岁了。我以后该怎么办呢？我好像一无所知。”

还有你不知道的呢。这本书说的，就是你不知道的事儿。你一向有一种误解。你熟知那些比你年岁更大的人，还有他们的父辈，你的父母和老师，以及几十亿个和你年龄相仿的人，你清楚他们后来的处境，认为晚年本来就是那种光景。但你知道的是，上了年岁的你们，完全可以改变自己的人生。只要从现在做起，遵循本书提倡的健康习惯，你们的未来就是另外的模样，全然不同的模样！

哈里（医学博士亨利·S·洛奇的昵称）——我的私人医生，本书的合著者之一，也是我亲密的朋友，他将用大量篇幅，向你介绍最前沿的医学和生物学发展概况，你会第一次意识到：你的身体是怎样“工作”的。实际上，对于每个人来说，这些观点和信息，都具有划时代的意义。相信我，如果你认真阅读本书，脚踏实地地履行本书倡导的七种健康习惯，就会惊喜地感受到自己的变化。老实说，即便你到了 80 岁，仍可以像 50 岁的人一样健康。想一想，80 岁啊！我们可不是开玩笑，除非你某天滑雪时，不慎撞到一棵树上顿时报销了（这是另外一码事！）；或许你脑子里长了个瘤子，次日早晨就与世长辞了，那也就没办法了。不过通常说来，我们大多数人，都不会衰老得那么迅速，那么显著，在几十年的时间里，

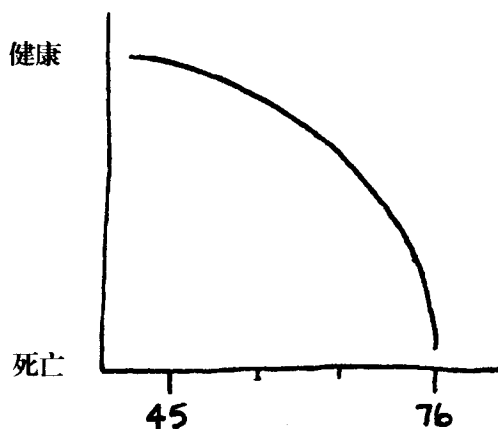
你可以让生物钟放慢速度！

好处远不止这些。在未来五年乃至十年时间里，你可以越活越年轻，身体机能不会出任何问题，听上去像是痴人说梦或夸大其词，却是千真万确的事！当然，随着年龄增长，在生物学意义上，必然存在某些无法改变的局限性，比如，心跳速率每年都会呈微弱的下降趋势，你的皮肤和头发光泽减弱……不过，就整体的健康而言，至少有 70% 是可以自主选择的，因此，你无须悲观！我不是开玩笑，也不是胡乱吹嘘。你即将迎来一场崭新的、激烈的比赛，而我要向你表示祝贺，因为你有资格参与其中。从现在开始，你就要学习如何成为赛场上的赢家。

你所了解的信息是：到了 60 岁，你的体质就开始走下坡路，双脚仿佛是站在光滑的陡坡上，不断地向衰老和死亡迈进。随着年岁增长，你越来越胖，行动愈发迟缓，身体倍加虚弱，各种病痛的折磨，让你越来越难以忍受。你的听力和视力变得出奇地糟糕，屁股开始肿胀，膝盖隐隐作痛。而且，你儿时最好的朋友、最亲密的伙伴，动辄蜷拢起身子，在你的膝盖上睡着了……此中景象，让你心头涌起一种“兔死狐悲”的悲凉！而你每隔半小时就得叫醒他，随后站起身来，匆匆到洗手间去解手。你的脾气益发暴躁，你和别人的交谈了无生趣，你牙齿焦黄，口腔里散发出难闻的味道。还有，你不名一文，头发也掉得干干净净，肌肉和皮肤就像打褶的窗帘。你摆出了放弃的姿态，听天由命地坐在那里，静静等待，等着住进私人疗养院（那里专门接纳年老体弱的人），等着被固定在疗养院的一张椅子上，奄奄一息，生不如死……看看下面的示意图吧，你就会明白我说的意思。

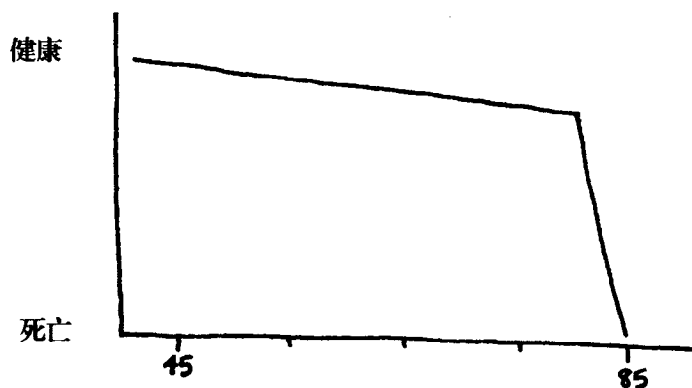
还用说吗，一定是这样的结果，这样司空见惯的结果，你叹息着承认。不过，你其实无须坐以待毙，决定权在你手里，上帝没资格随时宣判你的死刑。你需要做的很简单，就是坚定地告诉自己，你可以像 50 岁那样生活，甚至活得更加年轻！在余下的人生里，



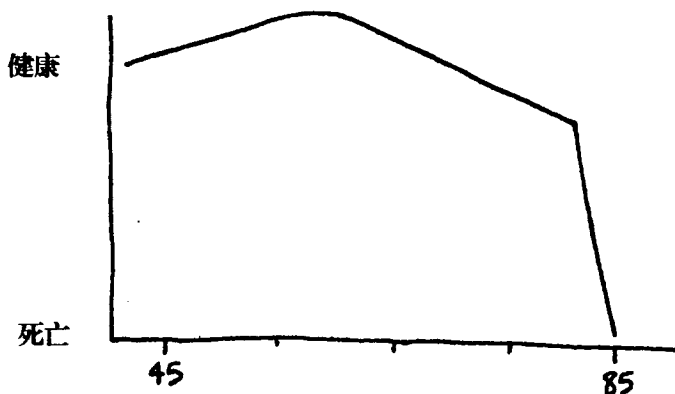


你完全可以为健康做主。如果你愿意为身体输送七种不同的信号，就可以摆脱前面那种光滑的陡坡，在 80 岁乃至更大年龄之前，你可以立足于坡度平缓的高原上。不知你是否见过，有些老人到了 80 岁，还能参加障碍滑雪赛？我亲眼见过他们在雪地上驰骋的情景。还有一些上了年岁的人，骑着脚踏车，穿行在巴塞罗那郊外陡峭的山岭上，那里也是兰斯·阿姆斯特朗（美国著名自行车手）进行训练的地方。也许他们上坡时缓慢而费力，但还是能够坚持直奔顶峰，他们的脸上洋溢着笑意，他们的心情快乐无比。

当然，也有的老人不喜欢体育活动，不过仍保持着良好的体型，神采奕奕，精力充沛。这也是本书告诉你的道理——你的年龄逐年增加，可身体不会跟着变老，你可以像上述那些老人一样，从事各种活动：骑车、滑雪、跑步。相信我，你不会有任问题，你可以有足够的精力享受人生，你和一般身体健康的中年人没有不同。事实上，若你从现在起，做出相应的调整和改变，那么在将来几年里，你会成为相当健康的人，让身体达到平衡、稳定的状态。我一点儿也没有开玩笑，因为最糟糕的情形，也不过如下图所示：



而在高于 95% 的概率上，你的健康将如下图所示：



如果没有身体力行，按照本书的建议去做，你就无法想象后两幅图和第一幅图之间的差异之大，以及它们对于你来说，具有何等重要的意义。你也无法想象，束手无策地接受“正常的衰老”，是多么糟糕的态度！你要深刻铭记，避免让自己归属于第一幅图的情形。你应该遵循本书提倡的七种健康习惯，按照后面两幅图所示，

