

最权威的快乐保健
工具书

健康
聊天室

编 著/原水编辑室
审 定/潘世斌

延缓衰老

觉得自己变老了，怎么办？
延缓衰老有没有秘诀？
需要花很多钱吗？
什么是激素疗法？
有哪些饮食与运动可以延缓衰老？
你有专属个人的延缓衰老计划吗？
另类的延缓衰老疗法有效吗？

完全搞定



建立正确观念

认识抗衰老

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

延缓衰老完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5381-3993-1

I. 延… II. 原… III. 长寿—保健—方法—问答
IV. R161.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046065 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 150 千字

印张: 4.5

印数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅 许平

封面设计: 袁姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 李雪

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnstp@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

延缓衰老

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

审定 / 潘世斌

完全搞定



辽宁科学技术出版社

沈阳

编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了3个小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到30秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？痛经，是否真的无可救药？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病、该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的写作人、医师和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的华人读者，制作最实用的健康工具书。研究显示错误的观念和不当的治疗方法，不仅是病魔孳生的温床，也是疾病恶化的凶手，更是医疗资源严重浪费的祸首之一。因此，我们用最体贴的态度，耐心回答你的困惑；用最浅白的文字，解释艰深的医疗专业术语，提供有效的健康知识；用最活泼的设计，减轻你对深奥医学知识的恐惧。

本书共分6个篇章，分别是建立正确观念、认识抗衰老、

自我诊断、看医生与买药、饮食与运动、预防。读者可以根据自己的需求，翻阅相关内容。

使用本工具书时请注意：（1）我们不推荐任何医师、医院或医疗商品，书中采用的相关图片仅供参考；（2）本工具书不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根据本书所提供的建议和方法，尽速向医师求助。

本书能顺利出版，应感谢下列专业人士，在百忙之中抽时间协助，并接受采访，为传播专业正确的抗衰老知识，尽最大的努力！

沈雲龍

原水文化发行人

contents

contents

contents

目 录



1

建立正确观念

- 12 你“老”了吗?
- 14 衰老是不可避免的吗?
- 16 影响衰老的因素
- 20 衰老是自然过程还是疾病?
- 22 抗衰老有可能吗?
- 24 抗衰老的好处
- 26 何时应该抗衰老?
- 28 市售的抗衰老产品有效吗?
- 30 抗衰老有没有秘诀?

2

认识抗衰老

- 34 衰老的原因
- 38 衰老的现象
- 40 衰老的过程
- 52 中医对衰老的看法

contents

目

录

3

自我诊断

- 58 我老了吗?
- 60 我的心理年龄几岁?
- 62 我的肌肤年龄?
- 64 我过胖吗?
- 66 我的身材标准吗?
- 70 我到更年期了吗?
- 72 我的记忆力还好吗?

4

看医生与买药

- 76 抗衰老需要看医生吗?
- 78 抗衰老看中医好还是看西医好?
- 80 抗衰老该挂哪一科?
- 82 激素疗法是什么?
- 88 抗衰老中心疗程为何?
- 92 常见的抗衰老产品有哪些?
- 96 到哪里购买抗衰老产品?
- 98 如何购买抗衰老产品?
- 100 想抗衰老该吃哪些中药?
- 102 另类疗法可不可信?

5

饮食与运动

- 106 抗衰老的饮食与运动
- 108 抗衰老的饮食原则
- 112 抗衰老的植物化学物质
- 114 抗衰老的食疗方

- 116 运动可以抗衰老吗?
- 118 抗衰老的运动原则
- 120 中医教你抗衰老

6

预防

- 124 抗衰老策略
- 126 规律的生活
- 128 睡眠原则
- 130 情绪管理

- 132 时常动脑筋
- 134 培养嗜好
- 136 如何拟订专属你的抗衰老计划?

本书使用说明

本书专为35~50岁,正逐渐面临有衰老问题与恐惧的人所制作,针对想要抗衰老却又不知该从何着手者,提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询,本书共分为6个篇章,每一个篇章都是针对想彻底解决衰老问题所设计,提供快速、简洁的说明,兼具实用与知识性的答案。

篇章

面对衰老的困惑与问题,可依据你个人的需求查阅相关篇章。

大标题

即该篇章所提出的相关问题,必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大标题提示的重点,做深入浅出的说明,让你迅速掌握重点。

页码

具有连结功能,遇到相关问题与疑惑,让你能快速查阅,找到所需资料。

Chapter

4

看
医
生
与
买
药

常见的抗衰老产品有

想要抗衰老,该吃哪些东西呢?有没有每天一颗就能常葆青春的妙药呢?其实在媒体广告中绝对不乏这类宣传,而且宣称的疗效都很惊人,从常见的营养补充品诸如维生素C、维生素E、钙质等,到各类抗衰老的保健食品,如灵芝、卵磷脂、蜂胶、鱼油等等,随便走进一家保健食品专卖店或是连锁药店,架上陈列的保健食品,每一种都声称具有养生、保健的效果,而且价格都不便宜,如何判断是不是具有功效?以及如何选购?本章先介绍几类常见的抗衰老产品及其效用,至于到哪里选购以及该如何选购,可以参考下两章。

▶ 有病治病,没病强身?

1

维生素与矿物质

1 维生素C

维生素C是常见的维生素,因为可以预防坏血病,又称抗坏血酸。维生素C可说是一种“还原剂”,能提供一个电子给其他分子,故被视为抗氧化剂,具有抗衰老的功用。对于皮肤、骨骼、牙齿、血管与心脏、眼睛的健康起重要的作用,而蔬菜与水果是最好的维生素C来源。



FACT

由于维生素C极容易被破坏,因此在烹调与储存上需要特别注意,而且人体无法储存维生素C,最好能每天补充。



Dr. Advice

具有丰富专业知识与人性化的医生、营养师与专家们,为有衰老疑问的你,提供实用而贴心的小建议。



FACT

抗衰老相关的历史、重要统计数据或资讯,帮助你对抗衰老有更深入的了解。

哪些?

2 维生素E

维生素E是著名的抗氧化剂,具有抗氧化、增加免疫力、预防癌症等效用。事实上,维生素E的许多功能与维生素C类似,只不过维生素C是水溶性维生素,而维生素E是脂溶性维生素,它可以排出体内的自由基,维持细胞正常运作,避免细胞因氧化作用而受破坏。食用油是维生素E的主要来源,植物油、果仁油、鱼油等都含有大量的维生素E。

4 钙质

钙质是健全骨骼与牙齿所必需的元素,还有预防骨质疏松、改善痛经、安定情绪、帮助发育等用途。由于钙质容易随年龄增长而流失,而且不易为人体所吸收,因此适当地补充钙质就显得很重要了。通常钙质来源有乳类制品、豆腐、某些鱼类等,但经常抽烟与喝酒会降低钙质吸收。

3 维生素A与β胡萝卜素

维生素A与β胡萝卜素,皆具有抗氧化作用,β胡萝卜素是维生素A的前驱物质。不过维生素A的抗氧化性不如β胡萝卜素,维生素A服用过量,可能引起中毒及各种症状。主要来源是深绿色与黄色蔬菜,其中以胡萝卜素最具代表性,摄取过多的β胡萝卜素很少会中毒,仅使皮肤变黄。

Dr.Advice

台湾地区马偕医院家庭医学科主治医师黄丽卿建议,如果想要吃抗衰老的健康保健食品,每天吃一颗综合维生素B族,另外加上维生素C(500毫克)与维生素E(400单位)各一颗,剂量就已经足等。

Dr.Advice

台湾地区马偕医院淡水院区营养师谢长赵强认为,每天服用一颗500毫克的维生素过于浪费,因为一次服用的浓度太高,多余就会被排掉,因此分开时间来服用,上午、下午各吃一颗250毫克的维生素,补充维生素的时间与浓度刚刚好。

延缓衰老完全搞定

次标题

针对大标题提出说明。

书眉与色块

本书各篇章都有专属色彩,按照篇章内容排列,色块部分表示该页所在位置,让你对本书内容一目了然。

1 衰老类型

小标题与说明

进一步对重点内容做说明,详细的解释帮助你对抗衰老有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程,帮助你建立正确的就医、吃药、饮食与运动等观念。

步骤



实用步骤

帮助你了解如何抗衰老的步骤。

1

重点分类

通过简单的分类让你迅速吸收重要讯息。



DO 值得你个人身体力行的建议,有助于抗衰老。



Q&A 对健康问题的疑惑,提供最平易、正确和直接的解答,从中你可以学到不少有用的常识。



DON'T 提醒你该不该从事的事项或易犯的错误,需要在生活中避免或改正。



Story 实际发生的个案。通过参考别人的实际经历,你可以避免重蹈覆辙。

chapter

1

建立正确观念





人随着年龄而变老是一个大家都知道的定律，在歌颂青春、害怕衰老的今日，每个人都希望过得年轻而有活力，女人希望美丽常驻；男人希望40岁还像一尾活龙，变老似乎是人人所担忧与拒绝的事，可是什么是衰老？怎么会变老？这却是个尚未完全解开的谜题，看到第一根白发、多了一条鱼尾纹、才走几步路就喘得要命……就算老了吗？还是身份证上的年龄才是实际衰老的真正程度？有没有办法知道自己已经衰老了？如何辨别自己衰老的情况？其实以目前的科学水准来说，并没有特别的定论，只能说**衰老是一种生物体适应能力逐渐减弱的现象，而且是一种具有时间性而持续形成的过程，最终会使生物体活力降低而导致死亡几率上升。**

▶ 年纪越大就越老？

衰老是必然的现象，但很难做清楚的界定，因为它是一个渐进、缓慢且复杂的发生过程，身体上每一个器官、系统开始老化的时间也不一样，虽然联合国与世界卫生组织定义65岁以上为老年人，但不代表人类是从65岁才开始衰老，根据不同的身体器官与保养的状况，个人衰老的程度与情况皆不同。

1 20岁前的衰老

原则上，20岁之前人体仍在成长与发育，以青春期成长的变动幅度最大，到25岁达到成长的高峰，这段时期一般没有所谓的衰老现象，个人几乎没有衰老的问题与困扰。



FACT

在人口学统计中，50岁、60岁、65岁都曾经作为定义老年人的起点，不过1965年联合国和世界卫生组织把65岁以上定义为老年人，之后一直将65岁作为划分老年人口的统计标准。

2 30 岁的衰老

30岁之后,开始有衰老的现象出现,但不明显,而且衰老速度较慢,可能只是脸上出现小细纹、有几根白发,还有一些经常性的毛病,如肌肉酸痛、头痛等,重大疾病较少,衰老程度需视个人保养而定。



3 40 岁的衰老

40岁以后,衰老现象逐渐明朗化,脸上的皱纹、肌肉的松弛、身材的变形等等,已经颇为明显,衰老的速度比之前还快,一些慢性病的先期或衰老症状可能已经出现,例如:高血压、糖尿病、更年期早期症状等等。



4 50 岁的衰老

50岁以后衰老现象很明显,速度也更快,头发稀疏、牙齿松动、容易疲倦等情况很难再掩饰,罹患各类慢性疾病的几率更高,开始要进入老年生活,心理与生理上都需要调整。



5 60 岁的衰老

60岁以后,已经成为所谓的老年人,衰老现象非常明显,衰老速度更快,可能已经罹患慢性疾病,行动反应能力变慢、记忆力减退,身体机能已大不如前,需要更注重保养与行动的安全。



FACT

我国古代将60岁的人称为“耆”,意指进入老年者,70岁则称“耄”,意指头发已白了,80岁称“叟”,意思是老态龙钟者,90岁称“鲐”,意指老年人背上生斑如鲐背,100岁则称“期颐”,是指要子孙奉养饮食的老人。



Dr. Advice

30岁之前出现的衰老症状称为早发性的衰老,是一种病态的衰老,如早衰症,与遗传基因、染色体有关,并非本书所指的衰老,本书所指的衰老是针对生理性衰老,乃人体机能随着年龄的增长逐渐衰退的过程。



建立正确观念

认识抗衰老

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防

衰老是不可避免的吗？

建
立
正
确
观
念

自古以来衰老一直是人类无可避免的问题，也是生命奥秘中最大的疑惑，历史记载为求长生不老的帝王将相乃至黔首百姓多不胜数，但到目前为止尚未有一成功的案例，由此可知避免衰老是人们的终极梦想，但有可能实现吗？难道衰老是人类既定的宿命，无法更改？答案是：**衰老无可避免，但可喜的却是衰老可以延缓。**

从20世纪初到现今的医学研究证实，人类平均寿命已经从50岁延长至75岁以上，通过环境卫生的改善、医疗科技水平的提升、营养药物的补充……都显示出只要做得对就能够延长寿命、对抗衰老，因此，衰老虽不能避免，但只要我们能积极抵抗衰老，是能够延缓衰老发生的。

► 向衰老说“不”！

简单来说，衰老就是细胞缓慢坏死，导致器官与身体机能衰退，最终死亡的过程。台湾抗老化学会理事长潘世斌医师提供一个生长曲线图，如右图所示，作为衰老过程的参考，同时从中可以看出抗衰老的可能性。



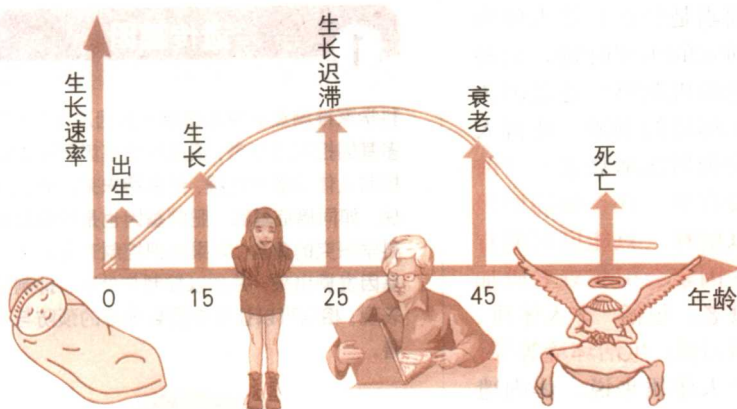
1

人类从出生之后便逐渐发育成长，10~15岁是生长最快速的阶段，就是所谓的“青春期”，这段期间身体会出现很多变化，包括：身体长高、体重增加以及第二性征出现等，之后便逐渐缓慢，约25岁达到生长高峰。



FACT

直到20世纪50年代，人类的平均寿命仍不超过50岁，新生儿的死亡率也非常高，后来由于改善卫生环境、控制感染疾病以及提升饮食营养与医疗品质，使得人类的寿命大幅提升，直到70年代以后，人类的平均寿命可到75岁以上，预计人类平均寿命仍可增加，不过大幅上升几率较小。



2

经过快速的发育成长期后，会进入生长的高峰期，维持10~20年，这段期间身体外观的变化不多，不过衰老可能开始，但是并不明显，而成长的速度会愈来愈慢，以至生长迟滞，便进入衰老阶段。

3

从生长迟滞到衰老这段时间，是抗衰老最重要时机，如何让这段时间停止或延长，是抗衰老最重要的工作，延长这段时间，便能延缓衰老。



Dr.Advice

台湾地区马偕医院家医科主治医师黄丽卿认为，衰老是可能延缓或改善的，但没有办法完全阻止，目前医学研究并没有一种有效但没有副作用且可以完全阻止衰老形成过程的药物。



Dr.Advice

台湾地区抗老化学会理事长潘世斌医师认为衰老是必然发生的，虽不能阻止但可以延缓。现在所谓的抗衰老(Anti-aging)，最好称为“健康的衰老”(Healthing-aging)，也就是说虽然人一定会老，但在健康的情况下逐渐衰老，减慢衰老的速度，减少退化性的症状，多争取生存时间，才是抗衰老的真正意义。



延缓衰老完全搞定