自由基大革命 揭开生老病死的秘密

The Principles of Healthiness

长期保持活力的20个青春秘诀

抵抗衰老的秘诀

新健康主义编辑群/编著

尚生活智库

自由基大革命　揭开生老病死的秘密

抵抗衰老的秘诀

长期保持活力的20个青春秘诀

新健康主义编辑群／编著

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

抵抗衰老的秘诀/新健康主义编辑群 著。—海口:海南出版社,2003.1

ISBN 7—5443—0641—0

Ⅰ.抵… Ⅱ.新… Ⅲ.长寿—保健—方法
Ⅳ.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 102578 号

抵抗衰老的秘诀

新健康主义编辑群 编著

责任编辑:操达志

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

西安新华印刷厂印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 印张:9.5 字数:180 千字

印数:1-10000 册

ISBN 7-5443-0641-0/R·38

定价:20.00 元

目 录

第一章 青春永驻、战胜衰老之根源

一、何谓“老化”及如何防止“老化” …… 2
二、六种导致老化的原因 …… 4
三、自由基——导致身体老化的最危险因素 …… 7
四、抗氧化剂——阻止细胞死亡的自由基克星 …… 8
五、五种返老还童、重塑青春的抗氧化剂…… 9
六、使你长生不老、返老还童的“十二步曲” …… 12

第二章 生物分子的食物使你的容颜永驻

一、富有生物性的食物如何重塑皮肤分子的年轻与活力……
…… 17
二、如何使你的皮肤免于日光的伤害…… 18
三、几种可使你皮肤免受太阳光伤害的维生素…… 20
四、微弱太阳光可减少防晒霜的使用…… 21
五、神奇的药草治疗法——使你的皮肤永远年轻…… 22
六、矿泉——能使皮肤保持年轻的秘密所在…… 22
七、恢复年轻、返老还童的手段之一：补充胡萝卜素…… 24
八、富含维生素 A 的食物可以帮你清除体内垃圾 …… 25

九、恢复正常的 PH 值，皮肤就会变白变嫩变年轻 …… 27
十、多吃水果能给你的身体带来瞬间的变化…… 28
十一、如何消除你的岁月“印痕”…… 30
十二、三天内让你的皮肤年轻 10 岁的秘密 …… 32
十三、有了“老年斑”的老人也能变年轻…… 33

第三章　返老还童——实施无氧健康计划

一、风湿(寒)是使人老化、细胞死亡的重要因素 …… 37
二、四种可能使你肌体老化死亡的警告性标志…… 38
三、变老的根本原因：毒素淤积、新陈代谢不正常…… 38
四、营养物——修复损坏关节和骨细胞…… 39
五、造成骨关节毒素积聚的食物…… 40
六、如何实施无茄薯食物计划…… 42
七、去污解毒的鱼油…… 44
八、一种神奇的沙漠植物…… 45
九、体力练习是驱毒祛寒、青春长驻的根基 …… 46
十、用水来驱寒、祛风、强身…… 50

第四章　短命天敌——呼吸过敏症、呼吸不畅症

一、呼吸过敏症为什么是短命天敌…… 54
二、五种抗氧化剂让你远离老年病症…… 55
三、如何防御因过敏症形成的衰老…… 60
四、芥末：帮你顺畅呼吸、强身健体…… 61
五、远离有害环境、保障体质健康 …… 63

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

六、清除呼吸器官毒素的草药…… 65
七、清除体内垃圾、治疗慢性咳嗽 …… 65
八、两种常用食物的巨大作用…… 68
九、气短亦是短命的“天敌”，如何克服 …… 70

第五章 减轻体重，清理动脉，长生不老

一、引起动脉硬化损害人体“机器”的根源…… 73
二、三种预防胆固醇过高的杀手锏…… 74
三、秘密脂肪在不知不觉中威胁你的生命…… 78
四、危险：自由基对你的动脉构成威胁 …… 79
五、纤维素清理你的动脉…… 84
六、制啤酵母：清理动脉的有效抗氧化剂 …… 85
七、大蒜：一种抗氧化的上等品 …… 89
八、适当的锻炼某种意义上说，是一种抗氧化剂 …… 89
九、通过控制 体重，来减少多余的脂肪 …… 90

第六章 保持血压稳定，你将活的更长、更好

一、血压给你带来的是什么…… 94
二、为什么有人患高血压…… 95
三、十一种应避免的易引起高血压的化合物…… 97
四、保持血压平衡、稳定的上等极品——大蒜 …… 99
五、洋葱＋大蒜＝永远健康的血压 …… 100
六、控制血压的根基——五谷杂粮 …… 102
七、“八步曲”无药物治疗高血压 …… 102

八、不让高血压对生命构成威胁的生食计划 …… 105
九、自然疗法的稳压计划 …… 106

第七章　苗条出众，光彩照人，永不变老的体态

一、多数的节食习惯为什么都不起作用 …… 108
二、清除细胞内的脂肪，可变苗条…… 109
三、加速新陈代谢进程的抗氧化剂 …… 112
四、生食物使你永远苗条的秘密 …… 115
五、控制热量＝控制细胞 …… 116
六、怎样迅速使身体苗条起来 …… 117
七、能量均衡的技巧 …… 118
八、经常锻炼可降低凝固点 …… 126
九、简单的饮食调节，可起到减少脂肪的效果…… 127
十、何种饮料才能使你转到健康的轨道上来 …… 128

第八章　骨质回春的理由

一、人变老，骨质疏松的规律…… 131
二、怎样在任何年龄段都拥有强壮的骨骼 …… 133
三、钙——增强骨骼的抗氧化性矿物质 …… 135
四、骨骼恢复的技巧 …… 137
五、适当锻炼可增强骨骼 …… 138
六、警惕“骨骼偷盗者” …… 139
七、八种方式可将钙补充到你的饮食中 …… 142
八、提防外伤对骨骼的损坏 …… 143

九、骨的生长发育 …… 144
十、钙、磷代谢与骨发育…… 144

第九章 人老心不老，愉快的生活方式使你长生不老

一、压力打开了衰老的闸门 …… 145
二、如何确定你是否受到压力 …… 146
三、使你笑口常开的抗氧化剂矿物质 …… 149
四、调整态度，使你乐于协作…… 149
五、抗氧化剂能够解除压力 …… 152
六、怎样利用钙作为抗氧化剂 …… 153
七、抗氧化剂是如何减轻压力的 …… 154

第十章 新分子的青春能量

一、神经递质能够释放能量 …… 158
二、低血糖导致能量损失 …… 158
三、低血糖是怎样发生的 …… 159
四、吃糖对解决问题有用吗 …… 159
五、糖的 Yo－Yo 反应 …… 159
六、你有低血糖吗 …… 160
七、怎样理解测试 …… 160
八、案例：两天让皱纹消失，青春涌动的方法 …… 167
九、超级活力和健康的抗氧化午餐 …… 167

第十一章　摆脱食盐、糖、咖啡因，享受彻底的返老还童

一、案例：靠清除三种有毒物质恢复年轻…… 169
二、你在为步入早衰加盐吗 …… 170
三、你到底需要多少盐 …… 171
四、盐的隐性来源 …… 171
五、盐引起衰老的机理 …… 171
六、去掉吃盐习惯、延长生命的简便方法…… 172
七、拒绝糖，接受一个更清洁的寿命…… 174
八、糖的隐性来源 …… 175
九、糖引起衰老的机理 …… 175
十、为何不能用糖甜化你的生活 …… 176
十一、咖啡因：分子损伤的象征…… 178
十二、咖啡因的隐性来源 …… 178
十三、咖啡因导致衰老的机理 …… 179
十四、改掉咖啡因嗜好，拥有一个健康的青春…… 179
十五、如何在一分钟内“咬开”盐、糖、咖啡因上瘾 …… 182

第十二章　锻炼身体内的分子让你感到浑身年轻

一、不活动就会引起衰老 …… 184
二、锻炼是一种强力的抗氧化剂 …… 184
三、抗氧化锻炼是如何使你活得更长的 …… 185
四、开始锻炼前你要注意的问题 …… 185
五、通过你的指标范围核查抗氧化能力 …… 186

六、你的个人心率 …… 187
七、如何计算脉搏 …… 188
八、为你的分子的清洁做好准备 …… 189
九、简单的每日抗氧化健身计划 …… 192
十、如何把家务变成抗氧化锻炼 …… 193

第十三章 唤醒你的腺体 获得健康与年轻

一、你的分泌系统 …… 196
二、什么是激素 …… 196
三、自由基会堵塞腺体、妨碍激素释放…… 196
四、彻底的腺体清洁，彻底的青春活力…… 197
五、保持肾上腺的清洁 …… 198
六、肾上腺滋补食物 …… 199
七、保持你的垂体清洁 …… 199
八、镁是强力的垂体兴奋剂 …… 201
九、保持你的甲状腺清洁 …… 202
十、健康的甲状腺等于健康的你 …… 203
十一、腺体是抗氧化剂的源泉 …… 204

第十四章 松弛紧绷的皮肤，享受青春的弹性

一、自由基引起的肌肉拥塞 …… 206
二、自由基会侵蚀你的肌肉 …… 206
三、清洗肌肉的抗氧化剂维生素 …… 206
四、古代的人们知道阳光的作用 …… 207

五、要不要晒晒太阳 …… 207
六、食物中的维生素 D …… 207
七、鳕鱼肝油:最有效的肌肉清洁剂…… 208
八、两种使“肌肉疲劳”的矿物质 …… 209
九、有清洁作用的矿物质 …… 209
十、使用矿物质解毒的简单方法 …… 211
十一、简单的锻炼能克服衰老效应 …… 212
十二、唤醒呆滞的代谢以获得足够的能量供应 …… 212
十三、如何靠步行摆脱所谓的晚年疾病 …… 213
十四、有趣的松驰紧绷的肌肉的身体运动 …… 214
十五、久坐会增加自由基的产生 …… 215
十六、肌肉拉伸能松弛紧密的结 …… 217
十七、靠拉头巾加强肌肉的弹性 …… 217

第十五章　延长青春的食物真相

一、简单的青春延长计划 …… 220
二、延长青春的食物目录 …… 220
三、如何减少杀虫剂的危害 …… 227
四、有机食物 …… 228

第十六章　如何让躯体的“发动机”永远健康

一、心脏病突发——随时的杀手 …… 232
二、生命之泵 …… 232
三、自然的治疗心脏疾病 …… 233

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

四、清理动脉，解除心脏问题…… 235
五、可以清理心脏的食物 …… 236
六、卵磷脂为心脏工作的“润滑剂” …… 237
七、鱼是有益于心脏的佳馔 …… 238
八、避开工农业污染 …… 240

第十七章 如何使自己愉快地度过更年期(只献给女性)

一、更年期带来的益处 …… 241
二、更年期可能发生的身体病变 …… 242
三、怎样在绝经期保持平静 …… 243
四、重要的维生素 E …… 243
五、补钙 …… 244

第十八章 恢复肌体的免疫系统——彻底变年轻

一、吃出“年轻” …… 247
二、抗氧化剂和免疫系统 …… 248
三、怎样增强免疫系统 …… 248
四、能帮助你保持青春的营养品 …… 248
五、怎样吃出一个更强的免疫系统 …… 250
六、怎样提高你的免疫力 …… 251

第十九章 来自世界各地的青春秘方

一、瑞典人的年轻秘方 …… 253

二、芬兰人的青春秘诀 …… 255
三、罗马尼亚人的青春秘诀 …… 256
四、法国人的青春秘诀 …… 257
五、意大利人的青春秘诀 …… 258
六、瑞士人的青春秘诀 …… 260
七、来自保加利亚的青春秘诀 …… 262
八、亚洲人的青春之秘 …… 263

第二十章　长生不老的秘密

一、我们为什么变老 …… 264
二、可以不老吗——延续青春之钥匙 …… 265
三、长生不老的秘密 …… 267

第一章　青春永驻、战胜衰老之根源

○你知道人类保持年轻的秘密是什么吗？因为人体内有100万兆的细胞和分子，保持人体的健康，你就把握了年轻和充满活力的机会。

○如何检测导致老化的六种主要原因，并实施相应的补救方法呢？

○仅仅在三个星期内，玛瑞运用“六步计划法”重返青春；加入到这个六步计划中来，你能做到吗？

○如果你每天食用含抗氧化剂的食物，即可免去自由基的威胁，减缓细胞分子的老化。

○重塑你的青春，并可挽救肌体老化细胞的抗氧化剂是什么呢？

○ 阿瑟波害怕住院治疗，在他的医学营养师的帮助下，他调整了饮食的结构，在很短的时间内重返青春，并感激地感谢他的医生：“你让我变得更年轻”！你知道这其中的奥秘吗？这是因为在你的细胞及体内分子刺激产生“年轻之源”，从而实现长命百岁的梦想。其中的方法是什么？

“祝你健康长寿！”是人们口中最流行的祝酒词，但当务之急是你目前究竟有多健康，究竟能活多久？每个人都想长寿，然而生命的延长必须在你还年轻时就应该开始着手准备。实现这个目标这是完全可能的，因为在今天，随着科学的发展，

保持青春的秘诀也应运而生。所以我们每个人都有可能打破身体“老化”这个障碍，拥有年轻、健康的躯体，把无限的生命延长。而今，营养科学已经探讨出所谓“老化”的根本原因。只要你能延缓或阻止“老化”的威胁，你就能在身体的外貌与心理的感觉上比你的实际年龄更年轻。

一. 何谓“老化”及如何防止“老化”

营养科学究竟探讨过关于人类身体“老化”的哪些问题？我们所要了解的是：第一“老化”是生命进程中的一部分，也就是说我们躯体和生命进程究竟能持续多久，事实这要远远超出人们最初的想象力；第二，人的寿命与生命循环无关，寿命只是一个统计量，是测出人们究竟能活多久，不是研究人们究竟应该活多久或是怎样才能长寿；第三，少数人死于所谓的“自然衰老”，但是大多数人死于疾病，诸如心脏病、癌症、糖尿病、猝死等。他们之所以死亡，是因为他们衰老的躯体不能治愈那些年轻营养的躯体能轻松应付的疾病。

1、老化正悄然向你走来

不考虑你的年龄，但“衰老”每日都在悄然地向你走来，这是一个不争的事实，每个人都不例外。衰老是在我们每个人出生时就开始了，但是，直到我们 20 岁或 30 岁时，步入中年，老化才开始初露端倪；我们的躯体在大小与力量上，都达到最高峰时才停止生长；你能保证身体永处高峰，不跌入低谷吗？答案是：通过营养疗法，你可以与老化抗衡。

是的，身体老化是事实，但你可以通过滋补来使自己在外貌与感觉上保持年轻，问题在于看问题的方式。所有与老化有关的问题，诸如易疲劳、起皱纹、新陈代谢缓慢、驼背、腰酸背疼等，都应通过加强免疫系统功能和重塑年轻、有活力的新

分子来阻止或改善身体老化的进程。当身体内一旦拥有新的年轻分子，你就会拥有年轻以及不老化的躯体和头脑。

2、变老是一个渐进、缓慢的过程

当你一踏上30岁这个人生台阶时，你体内的60 000 000个分子与细胞便开始发生变化。从根本上讲，每个细胞在通过分裂进行再生后，其生命也就走到了尽头，因为母细胞已经死去了。照这个原理，在你读这一页书时，你体内就有成千上万个细胞在死去，但同时也有成千上万个新的细胞在诞生。

有些细胞的再生能力比其他细胞要快，脂肪细胞再生比较慢，上皮细胞每八小时再生一次，你每天都要丧失1000个脑细胞。因为你要保持健康活跃的大脑，它们必须不断更新。

从30岁开始，你也许感受到你的身体在开始走下坡路，你也许感受到你的脸上的皱纹一天一天增多，你也许想保持旺盛的精力，可躯体活动很困难。你也许饱受反反复复疼痛的困扰，如此种种原因你会对生活抱悲观、失望的态度，下面是身体老化的标志：

一、55岁开始，你的味觉减退；

二、你已丧失大部分的嗅觉能力；

三、肌肉开始失去协调性，面部与胳膊的肌肉松垂；

四、头发与指甲失去光泽，且易折断；

五、皮肤干燥且缺乏弹性，留给你一个多皱纹的外表；

六、血压很高，动脉被堵塞，呼吸困难，易疲劳。

这些所谓的人体老化能被阻止吗？答案是肯定的，只要通过制定合理的营养饮食方案，就能延缓生物钟的进程。你可以重塑细胞，让体内的分子重新变得年轻，你可以开掘体内的青春之源泉。通过这些方案你不仅可以更新细胞，还可以

更新躯体，从内到外年轻起来。

二、六种导致老化的原因

生命科学家和专门研究身体细胞老化问题的科学家们发现，尽管老化是一个复杂、自发的，不同程度、不同层次上发生在体内的程序，但是其原因归结为六点。当你知道老化的原因时，你就会采取相应的手段来应付这些对身体构成威胁的因素。看下边这个列表，看完之后，你就可以着手你“恢复青春”的计划了。

1、DNA **遭破坏**　DNA 位于细胞核内，拥有体内全部遗传物质，它是由一种核酸构成。一旦 DNA 暴露在你呼吸或摄入的污染物中及受到细胞的压力时，它就会立刻被破坏。DNA 受权于体内的一种修复系统；一旦它超负荷运转，老化便发生了，分子便会崩溃与死亡。

补救办法：尽量少吃、少　喝含有人工添加剂的食物与饮料。购买食品或饮料时，先看包装纸上的标签，尽量吃新鲜、免受环境污染的食物。如果你能生活在无化学污染、空气清新的环境中，你的年龄会活得更长，变得更年轻。

2、**基因传递“越轨”**　营养学家发现，一些特殊基因活性的变化（即基因变异）也可以引起老化。简单地说，基因是位于染色体上含有遗传物质的片段。当遗传传递“越轨”时，老化的时钟就会加快速度。

补救方法：基因依靠氨基酸来获得营养物质。给你的基因一个平衡的氨基酸环境，最好从低脂肪动物油中获得这种平衡。低脂肪动物油与其他一些食物诸如谷类、种子、坚果、豆类、水果、蔬菜搭配着吃，效果会更好。

3、**预设体内生物钟**　那些所谓的老化的标志是自然的，

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com