

延长生命在中年

Yanchang Shengming Zai Zhongnian

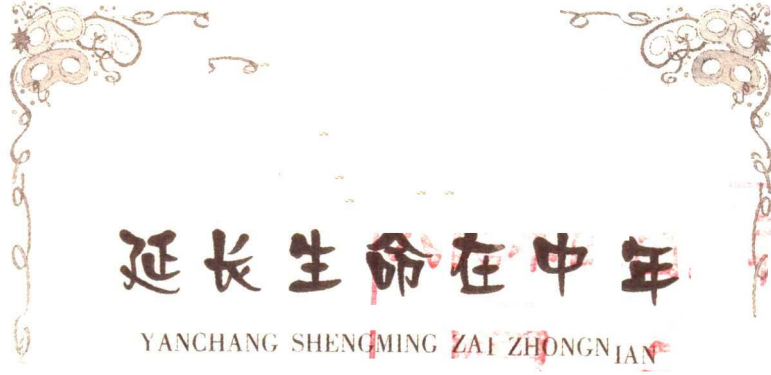
主编 陈仁惇

身体健康者常年轻！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



延长生命在中年

YANCHANG SHENGMING ZAI ZHONGNIAN

主 编 陈仁悳



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京



图书在版编目(CIP)数据

延长生命在中年/陈仁惇主编. —北京:人民军医出版社,
2005.10

ISBN 7-80194-868-8

I. 延... II. 陈... III. 中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072235 号

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:罗子铭 责任审读:余满松
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:4.5 字数:65 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书包括中年人的健康与营养、老年人的健康与营养、如何防治衰老、长寿的奥秘等四章。分别介绍了中年人的健康与营养补充的关系,中年妇女经前综合征,口服避孕药副作用的营养防治;老年人的生理心理变化、常患的慢性病以及各种膳食对老年人慢性病的影响;自由基对人体的危害以及天然抗氧化剂抗衰老的研究,营养与衰老的关系;自然寿命和期望寿命、影响寿命的各种因素、改善环境与延长寿命的关系等。内容新颖,可读性强,是一本有参考意义的科普读物。

责任编辑 于 岚 贝 丽 罗子铭

前言

自古以来,尤其是有钱和有权势的人都想延年益寿、永葆青春,甚至长生不老。中国第一代皇帝——秦始皇,听信了方士徐福的话,派了三千童男童女,东渡大海,去寻找长生不老的金丹。北驱匈奴,西通西域,建立了丰功伟业的汉武帝也要方士为他炼出长生不老的仙丹。延长寿命,青春永驻,是自古以来最重要的研究课题之一。

最近,一些著名的政治家、金融家、文艺工作者、科学家,甚至著名的运动员突然死亡。他(她)们风华正茂,事业如日中天,风光无限,前途无可限量,却突然离世。例如,2005年4月,就报道了著名的画家陈逸飞突然逝世的消息。这些情况,不能不引起医学界的关注。过去,医学界与营养



学界的专家总认为：营养与健康问题，多发生于婴幼儿与老年人，至于中年人，由于正处于生长发育的稳定时期，年富力强，对其健康与营养问题并未加以注意。

但是，根据全国健康卫生营养的最近调查，我国健康营养不良的高危人群，恰恰以正当中年的公司白领和政府工作人员等收入高的群体居多。为什么会发生这种情况？因为这类人工作或生活的压力都很重，经常熬夜，或者工作，或者跳舞娱乐，甚至通宵达旦，过着不健康的夜生活。并且很多营养过剩，蛋白质摄取过多，加重肝脏和肾脏的负担，或者脂肪过多，引起高脂血症和高胆固醇血症。有的人吃海鲜过多，摄取了过多的异种蛋白，引起过敏。因此，我们说：中年人，尤其是生活富裕的中年人健康问题比较严重。

本书共分四章。第一章中年人的健康与营养，叙述了中年人的健康营养问题，并对中年女性，由于她们的生理及内分泌的特殊问题，例如经前综合征、口服避孕药所产生的副作用，都做了营养防治的叙述；第二章老年人的健康与营养，叙述了老年人的生理心理变化，常



患的慢性病,各种膳食结构对老年人慢性疾病的
影响,尤其是叙述了老年妇女更年期综合证的营
养补充、草药、膳食和其他防治方法;第三章如何
防治衰老,叙述了自由基对人体的危害以及用天
然抗氧化剂来抗衰老;第四章长寿的奥秘,叙述了
自然寿命和期望寿命,影响寿命的各种因素,用基
因工程破译寿命之谜以及用改善环境的方法来延
长寿命。

由于书中有些内容和观点比较前沿,本人的
水平有限,错误疏漏之处,尚祈读者批评指正。

陈仁惇

2005年6月



C CONTENTS

目 录

第一章 中年人的健康与营养	(1)
一、中年人所面临的压力	(2)
二、健康营养问题最多的是中年白领阶层	(4)
三、中年人需要补充钙与镁	(7)
四、中年人需要补充的维生素	(10)
五、中年人需要补充的植物化学素	(12)
六、中年妇女的经前综合征	(14)
(一)经前综合征的病因和症状	(15)
(二)经前综合征妇女的膳食指南	(18)
(三)经前综合征妇女的营养治疗	(19)
(四)经前综合征的草药治疗	(23)
(五)经前综合征的膳食和其他治疗方法	(24)
七、育龄妇女口服避孕药的健康营养问题	(27)
(一)口服避孕药的不良反应	(27)
(二)口服避孕药以后的营养补充	(28)
(三)妇女怀孕时对叶酸的需要	(30)
八、慢性疲劳综合征	(31)

(一) 症状	(32)
(二) 慢性疲劳综合征的营养治疗	(34)
(三) 慢性疲劳综合征的草药治疗	(38)
(四) 慢性疲劳综合征的膳食和其他治疗方法	(40)
第二章 老年人的健康与营养	(43)
一、老年人的生理心理变化	(43)
二、如何纠正老年人心理与生理的变化	(46)
三、老年人常患的慢性病和营养补充的原则	(48)
四、各种膳食结构对老年人慢性疾病的影响	(52)
五、老年妇女的更年期综合征	(57)
六、更年期综合征的营养素补充	(58)
七、防治更年期综合征的草药	(61)
八、防治更年期综合征的膳食和其他防治方法	(62)
九、用激素替代疗法来防治更年期综合征	(65)
第三章 如何防治衰老	(68)

一、自由基对人体的危害·····	(68)
二、天然抗氧化剂抗衰老的研究·····	(70)
(一)体内抗氧化剂和各类生物的自然寿命·····	(70)
(二)氧自由基清除剂对动物寿命的影响·····	(78)
(三)营养素中清除自由基和抗氧化的物质·····	(81)
(四)碧萝芷是所有天然抗氧化剂中最强有力的抗氧化剂·····	(82)
三、衰老的形成·····	(83)
四、防治衰老的营养补充·····	(86)
五、防治衰老的草药·····	(93)
六、防治衰老的饮食与其他治疗方法·····	(94)
第四章 长寿的奥秘·····	(100)
一、自然寿命和期望寿命·····	(100)
(一)自然寿命和期望寿命的概念和计算公式·····	(101)
(二)世界各国和我国不同时期的期望寿命·····	(104)
二、影响寿命的各种因素·····	(105)

(一)基因、环境对寿命的影响	(105)
(二)热量摄取对寿命的影响.....	(108)
三、用基因工程破译寿命之谜	(113)
(一)细胞衰老之谜.....	(113)
(二)影响寿命的基因.....	(116)
四、风靡世界的长寿保健食品——褪黑素(脑白金) 和 DHEA	(120)
(一)生物寿命的理论.....	(120)
(二)褪黑素能导致长寿的理论.....	(121)
(三)脱氢异雄酮(DHEA)能恢复青春和延长寿命 ...	(124)
五、达到长寿的两种途径	(125)
(一)略论各种延年益寿的方法.....	(125)
(二)用改善环境的方法来延长寿命(美国).....	(127)
(三)我国是如何延长人民寿命的.....	(130)

第一章 中年人的健康与营养

过去,医学界与营养学界的专家总认为,营养与健康问题,多存在于婴幼儿与老年人之间,至于中年人的健康与营养,由于其正处于生长发育的稳定时期,所谓“年富力强”,都认为问题不大,不加注意。但最近,卫生与医学营养学界的调查研究指出,由于中年人正处于事业的高峰,所承担的责任与压力也比较大,同时所处的环境也最容易受污染,即使是正常与健康的生活方式也容易受到干扰,因此在健康与营养方面要比婴幼儿和老年人存在更大的问题。最近的调查研究表明,我国营养不良的高危人群,恰恰是以公司白领和政



府工作人员等收入较高的群体居多。他(她)们往往是集“三高”疾病于一体,如:高血压、高血脂和高血糖,同时还有脂肪肝。目前在发达国家,甚至在我国多数地区,一些基本的营养缺乏病已经所见不多,所存在的营养问题,往往是营养不平衡。例如由于高血压、高血脂、高血胆固醇所引起的心血管疾病、脑血管疾病和恶性肿瘤以及糖尿病。中年人患这些疾病的发病率最高。

一、中年人所面临的压力

工作和生活的压力导致中年人的健康发生问题。一般认为人到40岁左右,所有的生长都已停止,进入生长发育的稳定时期,从理论上说人到了这一时期,生理、生化情况应该是稳定的,应该是正常健康的时期。但这时也是人们事业的高峰,生活的压力也最高。人体对压力的生理反应强烈(称应激反应)。根据著名生理学家 Seyle 的学说:人若遇到压力时,大脑会促使交感神经兴奋并刺激垂体,释放促肾上腺皮质激素(ACTH)。肾上腺皮质激素能促使体内分泌各种激素,最重要的是肾上腺素,这会使体内产生一系列的生理、生化反应,如:血糖升高、心跳加速、血压上升、呼吸加



快等。如果工作紧张,压力太大,便会使人体发生一系列反应。如:食欲缺乏、失眠、头痛、便秘或腹泻等。久而久之,便会出现决断能力减退,难以集中精力,经常疲倦。为了应付压力,一些不良的生活方式和习惯也随之产生,如:吸烟、喝酒、喝咖啡和浓茶。因为日间难以集中精力,改为夜间办公,并养成三餐不及时,暴饮暴食的坏习惯。在休息时则追求有强烈刺激的文娱活动,如进入酒吧,狂舞狂饮一直玩通宵。假若人们长期生活在沉重的压力下,则会使肾上腺功能减退,免疫系统削弱,易受病毒、细菌的感染。血糖升高,则会使胰腺工作过度,无法稳定血糖水平而导致糖尿病。压力过度还会形成动脉粥样硬化、血压升高从而导致心血管疾病和脑血管疾病,并能影响消化系统形成慢性胃肠炎和消化系统溃疡病。压力过重则会对神经系统产生影响,如记忆力减退,精神不集中,反应变慢。这些综合征如果长期存在,则会进一步出现抑郁、焦虑、精神紧张、思想紊乱、失眠等较严重的症状,使人体加速老化。此外,长期吸烟、喝酒,则会损伤肝脏,形成酒精性肝硬化。长期吃生猛海鲜,摄取大量异种蛋白质,则会形成过敏体质,容易患风疹、银屑病(牛皮癣)、紫癜等过敏性疾病。



2004 年在北京召开的“中国食物安全与营养健康高层国际论坛”中提出,我国的营养严重不平衡。中国成年人的体重增加幅度明显高于日本,40 岁以上的中国人体重超过日本 20%。我国由于缺乏营养知识,认为要营养好,就是要吃大鱼大肉,因此,脂肪、尤其是肥猪肉的摄取量高,而维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 只有膳食营养素推荐量的 60%、77% 和 61.5%,钙只有 41%。营养专家们指出,由于我国广大人民对营养知识普遍缺乏,因此使不少居民出现营养不良。

二、健康营养问题最多的是中年白领阶层

我国营养不良的高危人群,恰恰是以公司白领和政府工作人员等收入较高的群体居多。他们易发生高血压、高血脂和高血糖等疾病,同时还有脂肪肝。即使是医生,如果没有营养知识,也未必了解营养的正确搭配,往往会发生健康营养问题。

发生问题的原因:一般是不理想的工作环境,太多的压力,不好的生活习惯和缺乏运动。

此外,城市中谷类消费量过低而肉类和油脂



类食品消费量过高,使人们的健康普遍变坏。最近,由于营养失去平衡,不少慢性病的患病率明显上升。与膳食营养有关的慢性疾病占死亡原因的70%,高血压、糖尿病等慢性病的医疗费用,也居其他疾病之首。专家们在几次专业会议上专门提出《中国营养改善行动计划》、《中国食物与营养发展纲要》及《国家大豆行动计划》、《国家学生奶行动计划》等上报国务院。同时呼吁,必须改变不重视中年人营养与健康的状况,必须密切注意中年人的营养。

根据我国媒体的报道,概括起来,中年人营养与健康的状况大约存在以下几种情况:

(1)中国城市居民中约有75%的人身体处于亚健康状态。

(2)亚健康状态的表现是:缺乏精神、体力不足、容易生病。有时经常生病,但又无法肯定其病因。

(3)有良好教育的知识分子,平均期望寿命只有58岁。

(4)中国的信息技术(IT)即计算机技术行业的精英平均期望寿命只有53岁,比10年前减少了10岁。

其中肺癌、心血管疾病、呼吸系统疾病、脑血



管疾病的患病率也逐渐升高。这都比我国卫生系统统计的平均期望寿命 73 岁低很多。

(5) 根据媒体报道,很多突然猝死者,都是中年人,或者是因为心血管疾病、脑血管疾病的突然暴发,或者是劳累所致。

此外,中年人长期出门在外以及驾驶车辆,车辆排放出大量的二氧化碳和有害气体,污染空气。这种污染能导致体内自由基的大量产生。由于生活的节奏加快,很多人在中午只是吃快餐或方便面。因而缺乏清除自由基的维生素 E、维生素 C、 β -胡萝卜素以及必要的微量元素。很多人只吃精制的大米和面粉,因而缺少必要的纤维素和 B 族维生素。由于工作繁忙,日常饮水量减少。日常充足的饮水,能使侵入机体的污染物和有毒物质被稀释和排除,因此平时多饮水是必要的。由于我国人民的生活习惯,肉食以猪肉为主。猪肉中脂肪含量太高,尤其是饱和脂肪酸,容易导致自由基的产生。缺乏必要的运动,生活高度紧张,再加上酗酒、吸烟等,都会使自由基大量产生。



中年人生活压力增加会诱发萎缩性胃炎。胃炎患者的胃幽门部分有大量的螺旋杆菌繁殖,这要消耗胃肠道内大量的维生素 B_{12} 。而维生素 B_{12}