



抗衰老

500 of the most important

500

ways to stay younger longer

疗法

[英] 海泽尔·科特尼 罗伯特·雅各布

肖恩·希顿 史帝夫·兰利 著

李东 杨念钦 译

上海文化出版社

抗衰老

500 of the most important

500

ways to stay younger longer

疗法

[英] 海泽尔·科特尼 罗伯特·雅各布

肖恩·希顿 史帝夫·兰利 著

李东 杨念钦 译

上海文化出版社

(沪权)图字:09-2003-535 号

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老 500 疗方/(英)科特尼等著;李东,杨念钦译. - 上海:上海文化出版社,2005.9 重印
ISBN 7-80646-791-2

I. 抗… II. ①科…②李…③杨… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026182 号

Copyright © 2003 by Hazel Courteney

Published by arrangement with Cico Books.

Chinese translation copyright © 2005 by Shanghai Culture Publishing House

All rights reserved.

责任编辑 黄慧鸣

装帧设计 周艳梅

书 名 抗衰老 500 疗方

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海港东印刷厂印刷

开 本 850 × 1092 1/32

印 张 13

字 数 260,000

印 数 5,101—10,200 册

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 9 月第 2 次印刷

国际书号 ISBN 7-80646-791-2/R·45

定 价 28.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-59671164

推荐者言

随着社会经济的发展，人们生活水平不断提高，健康观念不断更新，医疗模式渐渐从治疗转向预防。预防医学包括行为、心理、运动、营养等领域，其中，营养保健是至关重要的一面，如何合理营养，保证体魄强壮，日益受到人们的关注。

营养是人类生存的基本条件，改善营养状况已成为人们的一种普遍需要，营养过剩与缺乏都会造成疾病。当前各种传染病都能有效控制，而各种慢性病，如心脑血管疾病、心脏病、恶性肿瘤等，已占据疾病谱和死因谱的主要地位。这些疾病的发生及疾病模式的改变与是否有良好的饮食习惯、营养知识等有十分密切的关系。故增强预防与保健意识，平时合理营养，对人类提高防病能力、减少疾病的发生、延缓衰老有十分重要的意义。

而如何使您的饮食符合疾病预防与治疗原则，更具科学性、可操作性，有关的科普书籍甚多，但英国保健知识作家海泽尔·科特尼等编著的《常见病500疗方》和《抗衰老500疗方》，以条目编排的形式，从症状入手，释义准确，通俗易懂，查阅方便。更具简明实效，符合营养治疗要求的特点。

国外的临床营养起步早，发展快，营养预防与治疗方法独特，注重实用。比如国内维生素C、E的用量比较保守，而这两本书所提出的摄入量大大超过人们的习惯用法，而这恰恰是经过科学和临床验证的；比如为能摄入天然的无副作用的营养素，采用混合新鲜的生的绿色蔬菜用搅拌机做成一份“什锦蔬菜汁”，这是国内人们普遍所不能接受的，而偏偏这种“什锦蔬菜汁”却保存着人们健康所期待

的营养素；又比如油不经过加温食用，而是作为食物原料的调拌与蘸料之用，这样的进食方法更能保证油脂营养成分的保存，更符合营养要求。

诸如此类的内容在这两本书中以“食物禁忌”、“食疗建议”、“有效配方”、“有效告示”等条目形式编排。作者以科学的创意与新意将涉及几百种疾病预防与治疗的见解与经验向读者一一详述。

这两本书“提升营养原理、提高营养意识、提出合理膳食营养结构的认识”，对于解决人们在健康上所遇到的问题，不失为一条有效的途径。

李明岳

(原上海市第一人民医院营养部主任)

作者简介

海泽尔·科特尼是一位曾获得过奖项且备受尊崇的英国保健知识作家及演说家。1997年，她当选为年度保健记者，此后继续为英国国内大量报章杂志撰写专题。海泽尔连续八年每周为保健专栏主笔，在此过程中解答了五万多名读者有关保健知识的问题。如果想对海泽尔的工作有更多的了解，请点击 www.channelhealth.tv/hazelcourteney

目 录

前言 /1

关于衰老 /5

关于掌握如何使用营养补充食品的重要建议 /13

呼吸系统与衰老 /17

呼吸.....18

肺与衰老.....20

氧与衰老.....24

消化系统与衰老 /29

消化.....30

吸收.....31

酸碱平衡.....35

胃.....39

胃酸过多.....41

胃酸过少.....44

肠道与排泄.....47

便秘.....50

肠漏与衰老.....54

胆囊.....57

胆囊结石.....59

肝脏与衰老.....62

戒酒、禁食与排毒.....67

心血管系统与衰老 /71

心脏与衰老.....72

高血压.....77

中风.....83

胆固醇——过高和过低.....89

内分泌系统与衰老 /95

糖尿病.....96

胰岛素抵抗.....100

低血糖.....103

胰腺与衰老.....108

甲状腺与衰老.....110

雌激素与衰老.....114

雄激素.....117

生长激素.....120

其他重要的激素.....123

面部毛发与衰老.....130

生殖泌尿系统与衰老 /133

肾脏与衰老.....134

前列腺.....137

性功能与衰老.....142

妇科疾病与衰老 /149

老年妇女的膀胱问题.....150

更年期综合征.....152

肿瘤与衰老 /159

癌症.....160

乳腺癌.....168

神经系统与衰老 /173

早老性痴呆.....174

大脑与衰老·····	180
记忆力减退·····	185
帕金森综合征·····	189

循环系统与衰老 / 195

循环·····	196
静脉与衰老·····	201

皮肤与衰老 / 207

皮肤与衰老·····	208
老年斑·····	213
头发与衰老·····	216
指甲与衰老·····	220

五官与衰老 / 223

听力下降与衰老·····	224
牙齿与衰老·····	227
味觉和嗅觉的丧失与衰老·····	230
眼睛与衰老·····	232
白内障·····	236
黑眼圈·····	238
眼睛肿胀·····	239
青光眼·····	241
视网膜退化·····	243

骨骼与衰老 / 247

骨关节炎·····	248
类风湿性关节炎·····	252
关节与衰老·····	256
骨质疏松症·····	259

亚健康状态 / 265

慢性疲劳·····	266
中年危机·····	269
失眠·····	272
精神紧张与衰老·····	276
免疫系统与衰老·····	282
精力与衰老·····	286
抑郁引起衰老·····	289

其他 / 295

金属过量中毒·····	296
水与衰老·····	299
太阳光与衰老·····	304
糖与衰老·····	309
重返青春的疗法·····	313
整形手术·····	318
辐射与衰老·····	321
污染与防护·····	325
体重与衰老·····	330
肌肉与衰老·····	337
思维的力量·····	341
基因与衰老·····	344
运动·····	348
整合疗法与衰老·····	352
细胞与衰老·····	354
碳水化合物控制·····	358
限制热量与衰老·····	363
血型与衰老·····	367
抗氧化剂与衰老·····	372
酒精·····	377

附录 / 383

抗衰老的健康常识·····	384
---------------	-----

饮食——保持青春的饮食.....	388
抗衰老的脂肪.....	395
重要的糖类.....	400

有用信息.....	404
后记.....	408

前 言

为何阅读本书乃当务之急？

现在一个普通出生的女婴有40%的几率能够活到150岁。在未来25年时间里，世界人口中将有五分之一的人年龄达到65岁以上，而且将会有超过一百万的人能活到100岁，甚至更长。在本书的指导和帮助下，如果你从现在开始更加关注自己，你将比别人更有可能过上一种健康、积极和有意义的生活，直到你活到100岁或更多。

你将会发现氨基酸是如何使你更加年轻的——正如肌肤已经被证明能够使衰老的细胞再生，这样就可使你的皮肤、肌肉、大脑得以恢复活力。你将了解到导致衰老的主要原因，这其中包括从自由基、胰岛素抵抗、毒性，直到污染。你将会同时明白为什么糖是一种最能够使你衰老的食物之一，你应当如何采取有效的方法逆转它的损害作用；而且，你将知道如何运用已经被证明是有效的、你自己的精神力量去减缓和逆转许多身体衰老的信号。

你可以理解干细胞治疗与活细胞治疗的差别，同时你也可以掌握如何使你自己重返青春的方法。由内到外使用最先进的抗衰老治疗，比如螯合作用制成的添加营养食品，现在就可以实现你青春永驻的梦想。

在西方发达国家，大多数妇女都认为向别人隐瞒自己的实际年龄是必需的，但是，在这个世界却还有许多地方，老人是受到尊敬的，那里的居民常常夸大自己的实际年龄，并且认为100岁的老人和年轻人一样。因为有经验和智慧，他们常常受到大家的尊敬。在本书即将出版之际，日本冲绳有427位百岁以上的老人，而小岛的人口总数为127万。巴基斯坦北部的罕萨（hunza）人，以及格鲁吉

亚人，几乎都是长寿、快乐、有用、健康地生活着。外表上这些人可能苍老，但是，他们的体内细胞却比生活在“现代”社会中的人要年轻得多。他们极少患上与衰老有关的疾病，如他们患心脏病的风险比西方国家要低80%以上，乳腺癌、子宫癌，或前列腺癌的发病率低25%。他们的妇女到达绝经期的年龄一般比西方人要晚10年以上。他们并不理解退休的含义，并且能够一辈子始终保持活力和参与当地的社区活动。

但是，在所谓的“文明”社会里，年轻和追求年轻，让许多人变得困扰，显然这些将降低他们的生活质量。实际上从每本有光泽的漂亮杂志封面上，都可以看到那些大眼睛、脸上光洁无瑕、脸庞可人年轻的模特。所有的电台似乎都乐意迎合这种对年轻的渴望。

我还清晰地记得，在我17岁那年，有一位25岁的女伙伴，她的皮肤真让人羡慕，那时我就说道：“当我25岁时，希望我的皮肤看起来也像她那样！”这其实是有点可怜，而且我认为每个年龄超过25岁的人都很老。经过这么多年，我的观点确实改变了不少，但是我仍然对为什么人们会衰老充满强烈的兴趣。科学家们正在努力为我们提供减缓衰老的方法，而且，比以往有更多的了解，因而，现在我们已经具有这样的知识，它能帮助我们重返青春。在本书当中，我们尽我们的所能与你分享诸多的方法，如果你从今天就开始运用它们，那么它们将使你青春常驻。

总之，本书所有的内容都是有关选择的，关于在不同生活水平上，有意识地选择生活方式。你可以选择你吃了以后有助于长寿的食品，但同样食物口味也得丰富有趣。因此，我建议你更加有意识地选择饮食和生活。例如，如果你选择主要吃快餐、伏特加——马提尼酒，睡眠不足，抽烟等等——而且那些是你有意选择的生活方式——那么你也就不用惊讶你的皮肤出现永久的皱纹和骨骼变得细

小。那是你自己的选择。

有意识地选择生活方式，而且作出更加正确的选择，能够拯救我们欠佳的健康状况。后天性的糖尿病，一种完全可以预防的疾病，每年要花费英国国民医疗服务体系（NHS）52 亿英镑，吸烟 15 亿英镑，与酒相关的疾病 30 亿英镑，肥胖 5 亿英镑，所有这些都是因为我们作出了太多错误的选择。因为我们已经忘记任何事物都需要平衡。

阐述完这些后，我不得不承认，我并不是圣人，我喜欢苹果泥拌冰激凌，热爱巧克力，但是我会有意识地选择我的食谱。我也吃大量的健康有机食物，进行体育锻炼、沉思，以及服用抗衰老补充食品。

我也喜欢吃得丰富有趣。你不应该成为限制饮食的奴隶，它可以限制你的正常生活，让你感觉一团糟。因而我的有意识的选择是采取一种折中的办法。可以限制卡路里摄入的生食物和发芽的谷物类已经被证明能够逆转许多衰老的生物信号，但这些并不适合我，如果你选择采用这种方法，我希望你拥有健康快乐和更长的生命。这些也都是选择。

目前，寿命最长的哺乳动物是鲸和一些不知名的物种，它们可以存活两个世纪以上。如果我们生活在一个完全没有压力的环境中，吃着新鲜的、当季的有机食品，有规律地参加体育锻炼，呼吸新鲜空气等等，毫无疑问，从逻辑上讲，我们也一样可以活那么长的时间。

然而，我们生活在一个并不十分理想的环境里，但是，如果我们都愿意更加有意识地生活，适应能力更好，积极乐观，采取更多的预防措施，那么无可置疑的是，整个世界将变成更加健康的殿堂，所有的人都能够更好地生活，看起来更加年轻，并且延年益寿。

从今天开始，你就需要忘记你的实际年龄，因为人们虽然不能改变自己的出生日期，但是却可以改变体内细胞年龄的比例。开始想象自己还很年轻，不要老是想着自己会衰老，因为焦虑将会加速衰老的进程。总之，享受你的人生旅程。

海泽尔·科特尼

关于衰老

当今，世界上有将近3.9亿的人年龄大于65岁，到2030年，估计60亿世界人口中将会有20%以上的人年龄超过65岁。

如果你从今天开始对你的健康更加负责，那么你就有能力过上健康、多彩的生活，直到至少活到100岁。

在下面这个巴基斯坦北部的罕萨人的例子中，可以清楚地看到均衡的营养对健康和衰老所起的作用。罕萨人以他们平均寿命达到100~120岁而闻名，而且已经有许多记载。他们过着简单的生活，长寿而且几乎没有疾病。杰伊·F·霍夫曼(Jay F. Hoffman)博士曾经由美国老年医学协会派到罕萨考察。他写道：“这儿是一片陆地，人们没有我们常见的疾病，例如心脏病、肿瘤、关节炎、高血压、糖尿病、肺结核、干草热、哮喘、肝脏和胆囊疾病、便秘，以及已成为其他地方的灾难的许多现代疾病。”换句话说，实际上也是所有的现代西方国家的常见疾病伴随着衰老进程的发生。因而，大多数情况下，毫无疑问我们能够很大程度上逆转这个过程，让大多数人不会死于这些老年性疾病，而且与这些老龄相伴随的退行性疾病绝大多数都可以避免。

随着年龄的增长，生物改变在体内不断地发生。我们的心肌变得很薄，肾脏功能下降，而且体内所有重要的器官都经历着生理性的改变。然而，这些变化并不一定会伴随疾病的发生，而且这些生理性变化本身并不会直接导致疾病。衰老的过程实际上是一些重要生理功能的破坏，它直接与周围环境、饮食因素、生活方式相关。

一个最为普遍的衰老的结果，也是导致死亡的主要因素就是心血管疾病。米歇尔·科盖(Michael Colgan)博士是一位国际知名的营养学专家，在美国拥有自己的研究中心，他说道：如果人们能

够吃到更加健康的食物和改变现有的生活方式，那么98%的心血管疾病和80%的肿瘤都是可以防止的。同样，糖尿病在西方发达国家非常普遍，与过多的摄入糖、压力和应用过多的刺激性物质直接有关。通过均衡的营养，它完全可以避免或者是控制。

而且，如果吃得健康，服用适当的营养补充食品和激素，那么一个60岁左右的人能够具有和40岁的人相当的生物表现，无论是血压、胆固醇含量、肌肉的分量、骨密度，还是皮肤的弹性等等。

那么，究竟是什么原因破坏了我们的机体，即我们常说的衰老呢？

现在大多数科学家都认可的理论为：衰老的过程和所有的疾病实际上都是由自由基对细胞的损害所引起的。因此，这也正是为什么抗氧化粉剂在延缓衰老的过程中起到主要作用的原因。

自由基是由机体产生的，如体内用于产生能量的氧气，以及每天的呼吸和进食过程都可产生自由基。机体本身拥有处理这些自由基（也可称为氧化剂）的能力，然而，煎炒或烟熏的食品、污染的空气、过多地使用移动电话、日光浴过度、杀虫剂、添加剂及精神压力，都容易使体内产生过多的自由基。这些不稳定分子可以使DNA断裂，触发心脑血管疾病的发生，而且，可以导致体内每一个细胞的损伤。而自由基损伤的累计就是衰老。

尽管我们体内的自然抗氧化防御系统能用来成功地对付一部分自由基，但是我们每天产生自由基的水平远远超过体内所能处理的能力。

炎症是另一个促进衰老的主要因素。在组织当中与炎症有关的退行性疾病包括：动脉硬化、老年痴呆、帕金森综合征、糖尿病、关节炎、肌痛性脑脊髓炎、肿瘤和过敏性疾病。感染源可为：慢性低

水平的感染、摄入过多食物所包含的添加剂等毒素、重要的营养素缺乏、食物不耐受，以及重金属如汞和铝（参看“金属过量中毒”）。

体育锻炼也是预防衰老的重要方法，但是剧烈的体育运动可以产生大量的自由基，并且使体内产生无菌性炎症，这或许可以通过一个似非而是的隽语来解释：为什么有些人花了大量的时间在健身房来进行体育锻炼，但他们的寿命并不很长。例如：一些马拉松运动员和有氧运动者寿命都很短。正如所有的事物都需要平衡一样，这也是抗衰老的秘诀（参看“运动”）。

我们常常听到人们抱怨：“这些都是由我们的基因决定的。”如果他们的父母亲早亡，许多人认为他们也将遗传这种可能性。是的，我们的基因在我们的生命当中扮演着重要的角色，它如果正常，我们就能保持健康；否则，我们就衰老。如果你的生活方式非常健康，就可以改变基因的表达，换句话说，如果你的父母或是祖父母死于心脏病，在一定程度上你就具有患病的遗传素质。但是，如果你有与他们完全不同的生活方式和吃更加健康的食品，你就能够改变体内的化学环境，摘掉易于患心脏病这顶帽子。基因是可以修复和改变的，它们是可以根据人的精神状态和周围环境进行调节的。科学家们预测在未来的二十年里将可以在你的皮肤下植入抗衰老基因芯片，它可以控制许多衰老环节的进程。当这些都变得习以为常时，就有许多的方法可以使我们青春永驻（参看“基因与衰老”）。

食物禁忌

◎ 糖可以诱发体内的无菌性炎症反应，降低免疫功能，加速皮肤的衰老，其危害程度甚至超过吸烟和日光浴。而且

如果你体内的糖在运动过程中不能被耗尽，它将会转换成脂肪在体内沉积（参看“糖与衰老”）。因此你要减少高糖食物的摄入，包括精加工

的碳水化合物，如面包、蛋糕、通心粉、糕饼、甜点和浓缩果汁。一份食谱中的碳水化合物超过40%就可导致胰岛素抵抗（参看“胰岛素抵抗”）。同样，机体在肝脏和肌肉储存糖原的能力是有限的，多余的糖将被转换成为脂肪组织。

- ◎ 人工甜味剂包括天(门)冬氨酸苯丙氨酸甲酯（一种约比蔗糖甜200倍的甜味剂）、糖精等，都会加重肝脏的负担，它们将加速衰老的进程。
- ◎ 避免煎炒的食物和精炼氢化的油。
- ◎ 避免干燥剂和含有谷氨酸钠的味精。
- ◎ 减少刺激性的食品，比如咖啡因、烈性饮料和酒精。
- ◎ 减少全脂奶制品的摄入。
- ◎ 避免贝壳类水生动物，它们常常在沿海污染的水中生长。
- ◎ 避免腌制的、熏制的、晒干的肉类食品。
- ◎ 避免罐装、微波处理和预包装

装的食物。

- ◎ 避免大批量生产的鸡蛋和鸡肉。
- ◎ 减少非有机类的红色肉类。
- ◎ 减少钠盐的摄入，使用矿物质含量丰富的海盐。

食疗建议

- ◇ 鱼油、亚麻子、新鲜水果、蔬菜、色拉、坚果、燕麦，这些都有助于减少体内的炎症。请尽量多吃当地生长的新鲜食品。
- ◇ 一天当中应该多次少量地喝水，机体每小时能够消耗一杯水。
- ◇ 选择有机食品，因为它们所含的杀虫剂和化学物质更少。而且，有机食品营养成分比非有机类食物高2倍以上。
- ◇ 一份好的抗衰老食谱应该包含50%的蔬菜，20%的蛋白质，20%的水果和10%的谷物。为了保持更佳的营养成分，蔬菜应是生的或者是清炒的。蛋白质应该是植物蛋