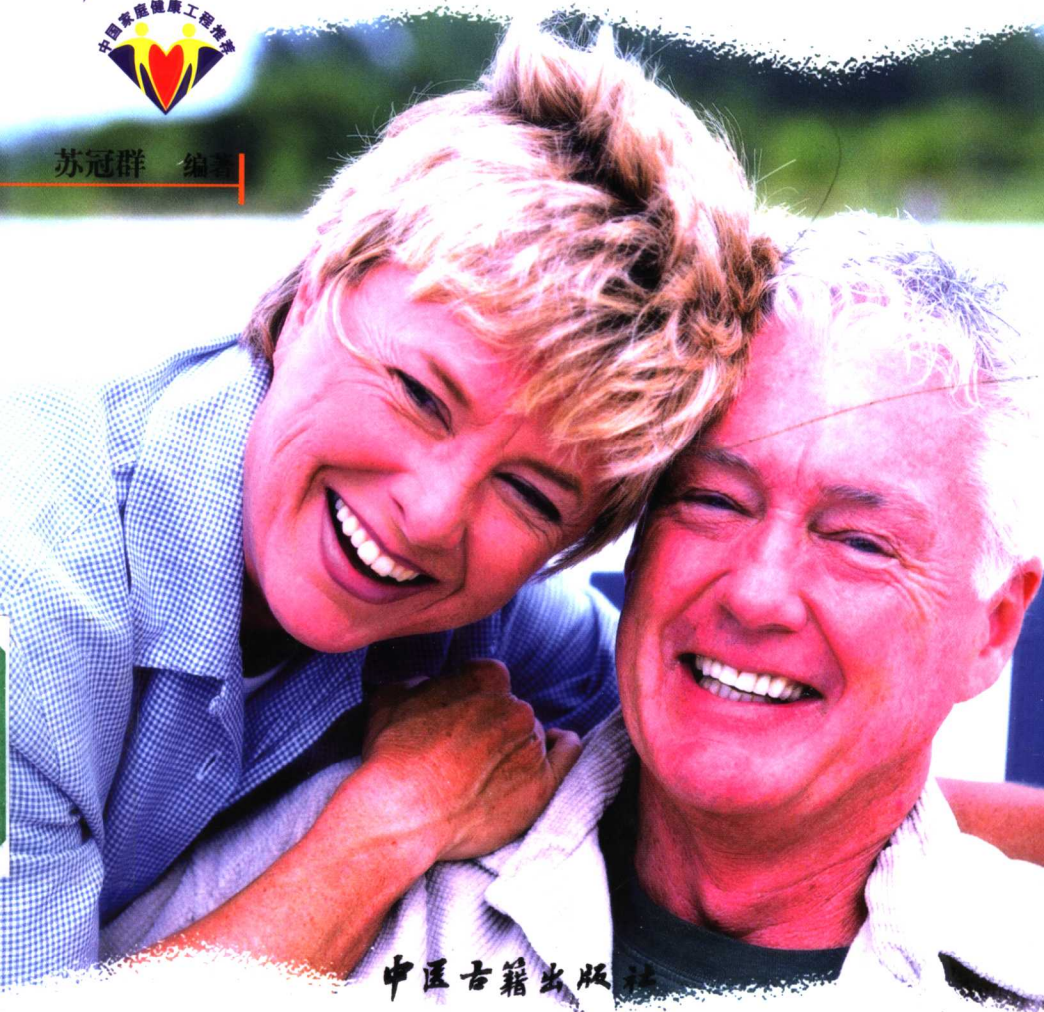


金海豚营养宝典

中年 最新的 抗衰老方法



苏冠群 编著



中医古籍出版社



R153.3

1

中老年最新的 金海豚营养宝典 抗衰老方法

苏冠群 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年最新的抗衰老方法 / 苏冠群编著. —北京: 中医古籍出版社, 2005.7

(金海豚营养宝典)

ISBN 7-80174-322-9

I. 中… II. 苏… III. ①中年人—保健—食谱
②老年人—保健—食谱 IV. TS972·163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038310 号

金海豚营养宝典
中老年最新的抗衰老方法

苏冠群 编著

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编: 100700)

新华书店经销

北京金红发印刷厂印刷

2005 年 7 月第一版 2005 年 7 月第一次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 11

字 数 200 千字

ISBN 7-80174-322-9/R·321

全套定价: 112.80 元 (本册定价: 18.80 元)

目 录

第一部分

衰老与抗衰老

- 003~揭开衰老的奥秘
- 003~人类应该享有的寿命
- 004~解开衰老之谜
- 006~延缓衰老进程
- 006~哪些人能够长寿
- 007~哪些人容易短寿
- 007~为什么人不能长生不老
- 010~科学与长寿

011~抗衰老的主要药物

012~当今最热门的抗衰老药物

第二部分

生理与抗衰

- 017~遗传与长寿
- 018~胆固醇与长寿
- 020~卵磷脂与抗衰老
- 021~双歧杆菌与长寿
- 023~脂蛋白代谢与长寿
- 025~呼吸与长寿



026~血液与长寿

028~瘀血与衰老

029~心率与寿命

031~肝脏与长寿

032~核酸与长寿

034~脑重量与衰老

035~脑老化与长寿

037~体温与长寿

039~体形与寿命

040~身高与长寿

041~胖瘦与长寿

043~生物钟与长寿

044~免疫与衰老

046~自由基与衰老

049~线粒体 DNA 与衰老

051~“海弗利克极限”与寿命

052~褐脂质与衰老

054~“交联学说”与衰老

054~“麦卡效应”与长寿

056~“松果体”与衰老

057~血液酸碱度与衰老

059~微循环与抗衰老

061~黄金分割律与养生益寿

第三部分

心理与抗衰

065~心理衰老与长寿

067~“自我老化”促人老

068~情绪与健康

071~友谊与健康

072~性格与健康

073~从容与长寿

074~生气与损寿

075~幽默与健康



●目录

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 076~笑与健康 | 096~孤寂与短寿 |
| 078~哭与健康 | 097~“老顽童”与长寿 |
| 078~“忍”与长寿 | 098~“老年俏”与长寿 |
| 079~逆境与健康 | 099~回归心理与衰老 |
| 081~内疚与健康 | 100~心理张力与衰老 |
| 081~信念与健康 | 102~“感情势能”与延年益寿 |
| 083~自信与健康 | 103~遗忘与健康 |
| 084~善恶与寿命 | 104~梦与长寿 |
| 085~宽恕与健康 | |
| 086~道德与健康 | |
| 087~精神状态与健康 | |
| 088~表情与健康 | |
| 090~“五然”与健康 | |
| 091~“五乐”与长寿 | |
| 092~固执影响健康 | |
| 094~心胸狭隘影响寿命 | |
| 095~“难得糊涂”与人体健康 | |

第四部分

营养与抗衰

- | |
|-------------|
| 109~饮食与健康 |
| 111~早餐与长寿 |
| 112~晚餐与健康 |
| 113~进餐气氛与健康 |
| 114~饮水与健康 |
| 116~饮料与健康 |



117~食醋与健康

119~饮茶与健康

120~吃糖与健康

121~吃盐与健康

122~牛奶与长寿

124~吃鱼与长寿

125~花生与长寿

126~大豆与长寿

128~大枣与长寿

128~蜂蜜与长寿

130~姜与抗衰老

131~红薯与长寿

133~绞股蓝与抗衰老

134~食粥与长寿

135~骨头汤与延年益寿

137~五味与健康

137~微量元素与长寿

140~补钙与长寿

141~锌与长寿

143~食蚁与长寿

144~节食与长寿

145~营养过量与减寿

146~素食并非能长寿

149~碱性饮食与健康长寿

150~进补与健康

第五部分

生活与抗衰

155~生活规律与长寿

156~睡眠与长寿

161~性生活与健康

162~不良习惯与健康

164~吸烟与健康

165~饮酒与健康



●目录

- | | |
|-------------|---------------|
| 166~紧张与长寿 | 185~“十忘”与长寿 |
| 168~懒惰与衰老 | 188~“硬熬”与健康 |
| 168~勤快与抗衰老 | 189~充实与健康 |
| 170~社交与健康 | 190~姿势与长寿 |
| 171~休闲与健康 | 191~梳发与健康 |
| 172~读书与健康 | 192~洗足与长寿 |
| 172~背诗与长寿 | 193~捶背与健康 |
| 174~闹静相宜与长寿 | 194~接吻与健康 |
| 175~旅游与健康 | 195~拥抱与健康 |
| 177~聊天与健康 | 196~枕头与健康 |
| 178~垂钓与健康 | 198~“电视迷”与短寿 |
| 179~下棋与健康 | 200~打哈欠与健康 |
| 181~书画与健康 | 201~伸懒腰与健康 |
| 181~哼唱与健康 | 201~搓脚心与长寿 |
| 182~记日记与健康 | 203~口腔卫生与全身健康 |
| 184~打盹与健康 | 204~人间真情与人体健康 |
| 184~打鼾与健康 | 205~爱与健康 |



206~婚姻与寿命

207~生育与衰老

208~人工流产与妇女早衰

209~职业与长寿

210~着装与健康

212~操作电脑与人体健康

213~牙齿与长寿

214~咀嚼与寿命

215~生活节奏与长寿

第六部分

环境与抗衰

221~现代社会与健康

222~气候与人体健康

223~环境温度与人体健康

225~环境湿度与人体健康

226~天气变化与人体健康

227~居室空气与人体健康

228~居室容积与人体健康

229~居室养花绿化与人体健康

230~居室装修与人体健康

231~家庭噪音与人体健康

232~住宅卫生与人体健康

233~阳光与人体健康

234~颜色与人体健康

236~节气与健康

第七部分

运动与抗衰

241~运动与长寿

243~水平运动与长寿

244~步行与健康

245~武术与健康

245~游泳与健康



●目录

247~骑车与长寿

248~爬楼梯与健康

249~健身球与健康

250~太极拳与长寿

252~气功与长寿

253~耳功与健康

254~跳舞与健康

256~体力劳动与长寿

257~家务劳动与延年益寿

第八部分

食品和药膳与抗衰老保健

263~药食合用抗衰老保健——药膳

263~药膳有哪些特点

265~谷物的抗衰老保健作用

266~水果的抗衰老保健作用

267~干果的抗衰老保健作用

268~蔬菜的抗衰老保健作用

271~调料的抗衰老保健作用

273~肉禽类的抗衰老保健作用

274~水产类的抗衰老保健作用

276~其他日常膳食饮品的抗衰老保健作用

277~介绍几种抗衰老保健药膳

282~饮食与性保健

283~有助于性保健的食物

286~介绍几种治疗性障碍的药物

288~什么是房中气功

第九部分

酒、茶与抗衰老保健

295~酒

295~酒与健康

297~为什么酒也有抗衰老保健作用



299~药酒在抗衰老保健中的优点

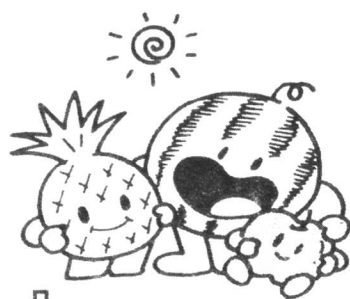
299~介绍一些具有抗衰老保健作
用的药酒

305~茶叶的抗衰老作用

306~什么是药茶

307~介绍几种具有抗衰老保健作
用的药茶





第一部分

衰

老

与

抗

衰

老

🔍 揭开衰老的奥秘

“衰”指“衰竭”、“衰退”，“老”指“老化”。早在两千多年前的《楚辞》中即有“年既老而不衰”的词句，可见“衰”与“老”本不相同。其实，机体从具有青春活力演变到老态龙钟是一个持续渐进的演变过程，准确地讲，衰老是机体随年龄增长，阳气衰弱，阴精亏损，气血不足，出现脏腑功能减退，气血阴阳失调，组织细胞缓慢性、进行性、退化性功能降低和发生紊乱的全身性、多系统、循序渐进的功能衰退过程的综合表现。人体衰老表现为某一局部或某一器官形态或功能退化，它是机体整体衰老的反映，是机体发育、生长、壮盛、衰退生理过程的必然规律。

衰老性病变男性始于45岁，女性自更年期起，病人多有不同程度“肝肾虚衰”的临床表现。衰老属中医虚劳范畴，与五脏内伤密切相关，与肾虚关系尤为密切，它涉及人体多器官、多系统功能与形态以及对内外环境适应力与机体代谢功能的全面下降。

🔍 人类应该享有的寿命

人类究竟应当享有多长的寿命？科学家们根据类比推理的方法，得出的结论是100~140岁。

如果不是由于疾病与意外事故，哺乳动物的寿命都有一定规律，只有少数例外。例如：猫的生长发育期是一年半，可活8~10年；狗的生长发育期为两年，可活10~15年；马的生长发育期为4年，可活20~30年……它们的寿命一般为生长发育期的5~7倍。根据这一规律推算，人的生长



发育期平均为 20 年,寿命应当为 100~140 岁。

这个推理是否正确呢?事实上,古今中外超过百岁者不乏其人。唐代医学家孙思邈活到 102 岁。第三次人口普查,我国百岁以上者有 3765 人,最长者 130 岁。

那么,为什么大多数人未能享有应得的寿命呢?原因可归于两方面:一方面是社会的因素,包括精神、环境、饮食、医疗等;另一方面是生命体自身的因素,包括疾病、事故等。

怎样才能享有应得的寿命呢?我国和世界上许多国家都在深入开展老年学研究,正在不断总结和探讨这个人人关心的课题。虽然暂时还没有找到统一的答案,但是他们的研究无疑正在逐步揭开获得健康长寿的奥秘。

□解开衰老之谜

人体的老化现象是从青春期以前就部分开始的。一般说,30 多岁时是人体生理发育的顶点,此后,机体各部分机能便逐渐衰退。人体各个部分衰老的过程如下:

20 多岁以前为人体成长期,男性在 14 岁、女性在 12 岁开始性成熟。

调节免疫系统反应的胸腺激素的分泌水平,在青春前期就开始下降。

肌肉力度在 25 岁时最强,以后便逐步下降。

18 岁时,男性性器官发育成熟,此时雄性激素分泌最大,而女性尚未达到性发育高峰。

30 岁以后,人体的机能一年不如一年,皮肤弹性逐渐减退,出现皱纹。听力开始下降。心肌增厚。椎骨间隙变小,



●第一部分:衰老与抗衰老

呈前弯腰姿势。女性达到性成熟高峰。

简言之,30多岁是人体生理发育的顶点。自40岁起,人体出现全面衰老迹象:

大多数男性在40~50岁变成远视眼。身体的防御能力下降,杀死癌细胞的淋巴球显著减少,杀死其他病菌的细胞机能变弱。40岁以后,多数人体重少许增加,身高略微变低。

50~55岁时,老化速度加快。皮肤松弛的同时,皱纹明显增加;味觉迟钝。多数女性月经停止,失去生育能力。生殖机能虽然退化但仍存在。胰脏的胰原酶和胰岛素分泌量减少。易患尿频症。拇指指甲生长减慢。

55~60岁时老化现象加剧。脑细胞的作用钝化。男性话声增高,啰嗦。肌肉重量下降,由于新陈代谢机能低下,脂肪蓄积,所以体重减少并不明显。男性可保持生殖机能,但产生精液的能力减弱。

60~70岁时,老化速度变慢。这一时期的身长比起青春期来,变低2~3厘米。肌肉力度只有25岁时的50%。

70岁以后,听觉能力明显下降,只能达到青春期的30%~40%的程度。肺活量与青年时期相比减少了50%。肝斑以惊人速度浮现在脸上、身上及手背上。皮肤色素沉着加快,使整个人外表不是白或红,而是黑褐色,皮肤紧缩、绷紧,静脉脉络纷纷浮凸。由于体内钙质经年累月消耗,身高逐渐降低,加上驼背,整个人显得短而没有活力。眼珠黄浊,血丝密集于眼白上,视力不佳。牙床往上缩,牙齿松动或脱落,嘴唇皱纹增加,因而畸形凸出。脱发,脱眉毛。



☞延缓衰老进程

一些国家的学者通过显微镜观察,发现老人的脑细胞虽然有一些发生了老化现象,但另外一些却相当活跃,尤其是像树枝形的脑细胞联络通路,长得比青年人和中年人还要好,甚至有“萌芽”的迹象。

专家们认为,青年时期刻苦勤奋、智力水平较高的人,如果晚年继续好学上进,脑力仍会不减当年。只要积极加强脑力和体力锻炼,经常做些有益的活动,就可以增强大脑所供血量,提高脑力活动效率;经常呼吸新鲜空气,可以振奋精神,促进脑细胞活动;有充分的睡眠时间,可以消除大脑的疲劳,提高记忆力等。

总之,只要维持脑的正常活动,就可以延缓衰老的进程。

☞哪些人能够长寿

随着现代医学水平的提高,百岁以上的长寿者越来越多。许多国家的专家对长寿问题的研究也越来越重视。

美国人寿保险公司经过大量调查和认真的研究,认为以下几种人能够长寿:

1.有长寿的前辈 父母、祖父母、外祖父母六人总共活过475年者,本人就有长寿的可能。

2.本人脾气好 不忧愁,不易激动,心胸开阔,不管遇到什么困难和不幸,都能从容不迫,以乐观的态度去对待。这样的人,常能高寿。

3.无烟酒嗜好 不吸烟,不喝酒,就可减少身体器官

