

# 减龄 方案

*Real Age*

你愿意比实际年龄更年轻吗

一个能使你年轻26岁的减龄方案

【美】迈克尔·罗伊森 著

张磊 姚成龙 等译

44个被科学证明能延缓衰老的步骤

- 控制基因对健康影响的程度
- 了解每个步骤对真正年龄的价值
- 增强你精神和身体的活力

这可比想象的更容易哟！

中国城市出版社

还记得老同学的聚会吗？

即使大家的实际年龄都相同，但看起来却不再一样。一些人保养得很好，尽管岁月流逝，仍显得很年轻，精力充沛；而另一些人好像比其他人老了10多岁。

你是否知道：

- 经济压力会使你的真正年龄老2-3岁。
- 正常的血压（115/76）和高血压（>140/90）的差别能使真正年龄的差别超过20岁。
- 每天一片阿斯匹林能使你的真正年龄年轻1-9岁。
- 每天刷牙和每6个月做一次牙科保健会使你的真正年龄年轻4-6岁。

在《减龄方案》中，你将会发现许多简单易行的减龄方法，使你活得更长久、更年轻。



ISBN 7-5074-1217-2



9 787507 412178 >

C·001 定价：22.00 元



# 减龄方案

真正年龄计划使你变得更年轻

(美) 迈克尔·罗宾森 著

张 磊 姚成龙 译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字: 01-2000-1359 号

图书在版编目 (CIP) 数据

减龄方案/(美)罗伊森等著;张磊等译,一北京:  
中国城市出版社,2000.5  
(轻松生活系列丛书①)

ISBN 7-5074-1217-2

I. 减… II. ①罗…②张… III. 保健  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 60826 号

Copyright: 1999 BY MICHAEL F. ROIZEN, M. D. &

REALAGE INCORPORATED

This Edition Arranged With LINDA MICHAELS LTD.

INTERNATIONAL LITERARY AGENTS

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Lnc., and

Beijing International Rights Agency

Simplified Chinese Edition Copyright:

2000 CHINA CITY PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

---

责任编辑 钱雨竹

美术编辑 丁荣浩

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013

电话 84275833 传真 84278264

电子信箱 cncity@peoplespace.net

经销 新华书店

印刷 北京云浩印制厂印刷

字数 256 千字 印张 12.125

开本 850×1168 (毫米) 1/32

印次 2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数 00001—10000 册 定价 22.00

---

·版权所有、翻印必究·



### 作者简介

迈克尔·罗伊森，医学博士，内科医师和麻醉师。在最近的9年里，他都被收录在伍德沃德/怀特出版《美国最好的医生》中，现在芝加哥居住。合作者伊丽莎白·安史蒂芬森是一位科普作家，现居纽约。

## 内 容 简 介

衰老是什么？衰老不是一个玄秘的现象，而是每时每刻都在发生的事实。年龄不仅是一种纪年的方法，也表示人们基本的内部监防健康的系统——心血管系统和免疫系统——衰退的程度。

你的实际年龄是确定的，但你的生理年龄也许会因许多因素而变得老一些或年轻几岁。**减龄方案**提供了一个具有革命性的系统的方案，它能计算出超过100种行为习惯对健康的影响，包括从饮食、服药到精神压力、烟瘾，并能评估出你的生理年龄。更重要的是，它还会告诉你如何设计一种特殊的方案，来改进甚至逆转你的衰老轨迹。

这个方案的创立者迈克尔·罗伊森博士，是芝加哥大学的麻醉学和临床救护学教授，他也是一位防止衰老专家，和他一起工作的还有4位科学家。**减龄方案**是建立在边缘科学研究的基础上的。罗伊森博士和他的团队认真研究了25000例临床病例，得到了许多关于衰老和防止衰老的数据。在**减龄方案**计划里，他们第一次完整地把研究成果奉献出来。

本书的每一章都涵盖一个健康主题。例如，如何用适当的维生素和补品，锻炼，或者饮食来控制基因对你的影响。每一章都计算出因为你的行为而使真正年龄获益的数值。在表格、图例、测验中做出选择，就可以衡量出你获得的成功。作者推荐的行为习惯变化的好处和难度成正比，所以你可以根据自己的需要来决定什么样的结果值得你努力去做。

本书提供的 **减龄方案** 是帮你保持健康的。你的身体状况越好，与衰老因素作斗争的准备就越充分。**减龄方案** 证明你能对衰老过程控制得更多。它的道理简单明了，而它的魅力是不可抗拒的：你可以在70岁时看起来像44岁。

## 说 明

本书引用的所有例子都是真人真事。为了保护当事人的隐私权,我对书中的一些不太重要的细节作了改动。有时,两个或两个以上类似的故事被合成一个。只有关于我的父亲、女儿和我自己的资料是完全真实可靠的。如有雷同,纯属巧合。

在某些情况下,我列举了一些产品,如药品,还有它们的品牌。这是因为它们已为大众所熟知的缘故。如果我认为这些信息对读者很重要,也会列举包括公司的名称和产品。我可以保证,书中列举的任何公司或名牌产品都和我没有任何联系。不过,真正年龄有限公司是个例外。这个公司是我帮助建立的,其主要目的是为了发展真正年龄的电脑计划。“真正年龄”和“年龄减小”是真正年龄有限公司的商标和服务标志。如果你想了解更多的信息,可以直接进入“真正年龄”万维网网站查询([www.RealAge.com](http://www.RealAge.com))。

虽然这本书内容非常丰富,但决不应该代替专业医生的建议。读者在任何的饮食、锻炼以外的补充和服用其他药物前都应该咨询医生。作者和出版者特别声明,对任何滥用本书提供的信息而产生的副作用,概不负责。

作 者

给我的家人，感谢他们对本书的热情以及耐心。

他们不但帮助我保持青春，而且也是我想年轻的原因。

## 序

# 变得更年轻,为了生活

如果我给你 100 美元,你会怎样做? 花掉它,还是存起来? 想一想用它能做的所有事情:你可以看一场职业篮球赛,也可以去买一双新跑鞋;你可以买一簇鲜花送给某个人,也可以每天一杯咖啡喝一个月。是的,你能用 100 美元做许多事情,但你不能用它来买一套公寓,或者一辆轿车。现在,你已准确地知道 100 美元有多大的能量。

因为钱有其实际的价值,所以我们可以对把钱花在看两小时的球赛上,还是去付电话费等诸如此类的事情进行比较,然后再作出选择。100 美元足可以让你痛痛快快地玩一个晚上,或者买一双球鞋,但不可能两者兼得。我们的选择可以用钱的价值来评估。

不过,我不打算给你 100 美元,我想给你更好的东西:美好的生命岁月。我将教给你如何延长生命中高质量的、健康的、精力充沛的时光,并向你展示如何通过实施一套健康决策的方法使你更年轻,这套方法就像 100 美元有什么作用一样易于理解。

健康保护策略的最大问题是,我们没有用来买“药”的通行的“钱”,也就是说我们没有办法来衡量诸如系安全带、锻炼或者经常服用维生素的价值。不过,这种情况将被改变。

虽然医学科学非常复杂,但真正的问题只有两个:你会活多长时间?你的生命中有多长时间是健康和充满活力的?还有一些小问题,是吃营养食物、补钙,还是戴太阳镜等等,选择这些行为的基本动机是想拥有一个健康、长寿的人生。不幸的是,医学研究和媒体报道几乎从来没有认为如此简单。

真正年龄通过你的这些选择对青春和精力产生影响,把有关健康的问题统一起来,并用一种办法来衡量生命的岁月。

例如,想一下你的邻居,她看上去好像刚满40岁,但实际上已经60岁了。你还记得吗?当你得知你的同事只有43岁时是多么吃惊,你原以为他已是50岁的人了。一些人比他们实际年龄年轻的含义是:他们在身体上和精神上像年轻于他们的人一样富有活力。一个60岁的妇女的真正年龄,即生物年龄只有45岁,为什么?因为她知道如何延缓衰老的速度。相反,你的同事很可能虐待自己的身体,才使得他比一般人老得更快。再回想一下你的校友聚会,即使每一个人的实足年龄都一样,但看起来却不再相同。有些人保养得很好,尽管岁月流逝,但依然显得年轻、精力充沛。而另一些人则好像比其他人老了10岁。

真正年龄是从生理角度而不是从时间序列上估算你的年龄。比如说,你的真正年龄比你的实际年龄小5岁,意思是你的衰老速度和小你5岁、与你外形相仿的人相同;如果你的真正年龄比你的实足年龄大5岁,你的生理状况和大你5岁的人一样。真正年龄的测量方法可以使我们精确地计算出实际年龄和生理年龄的差别。使用最新和最复杂的电脑科技和数理统计方法,真正年龄能把健康的风险转移到生命的岁月里。

更妙的是,真正年龄计划向我们表明,使我们每一个人变得更年轻是多么容易。我们真的能减缓衰老的速度,甚至可以使

时光倒流变得更年轻。虽然实际年龄不可改变,但我们可以使真正年龄变小。也就是说,我们能拥有比实足年龄更年轻的、健康的外形。最棒的是,做到这点并不困难。减缓衰老的步伐会相对地容易和轻松。这就意味着我们一开始实行真正年龄计划就会觉得更加有生气、精力旺盛、更健康。也许我们不会活得更长,但会更年轻、更健康。

我们大多数人都比前人更长寿,除了某些特殊情况下,我们大多数人都会进入老年期——老的实际年龄。然而,生活质量如何将取决于你自己。如果最后30年的生活是百病缠身,行动不便,完全依靠家人或护士的护理,大多数人恐怕都不想活到90岁;我们要能打高尔夫球,跳探戈,爬山,一直到死,我们要最后的岁月是有质量的生活——能写我们一直在梦中写的小说,或者学习绘画;我们要能环游世界,去我们只能在书中见到的地方;我们要和儿孙们一起玩耍,享受天伦之乐。我们不想放弃这些使我们活得有意义的事情。

如果没有丰富多彩的生活,长寿就不意味着得到很多。这就是真正年龄的内容。我们在日常生活中可以做一些简单的活动来延缓衰老,这会使我们年纪老而感觉未老。

每个人生来就具有潜能,它的发挥将改变我们的命运。一部分潜能是社会性的,你得到的教育、你做的工作,能够使你找到解决问题的方法;另一部分潜能是生理上的,你能活多久?生活得质量如何?你的健康状况怎么样等等,在很长一段时间里,医学界一直认为衰老是完全由基因决定的,一个人的一生,在他(或她)出生时就已经“记”在基因上。但当我们对基因、生理上的遗传了解得越多,就越清楚这个理论是错误的。后来的许多研究表明,对我们大多数人来说,生活方式的选择和行为习惯对

我们的寿命和健康的影响远远大于遗传的作用。基因(带有遗传信息的成分)决定你的基本的生理状况,但你如何处理与周围环境的互相影响——不论是食物的选择、锻炼、社会环境,以及你怎样控制基因对身体的影响,这些因素的相互影响将决定你生活的质量和数量。然而,我们大多数人并没有像自己的基因或身体允许的一样,活得那么长,那么好。因为是我们自己缩短了自己的生命。因此,我们只有通过精心照顾自己的身体,才能够减缓生理衰老的步伐,更大地发挥我们的潜能。

通过真正年龄计划,你将从你的生理年龄的角度去学会确立自己的健康保护决策,这才是真正对你有作用的。真正年龄计划建立了一套测量系统来计算我们身体的生理年龄,这样你就能像向面条里放番茄酱或者像散步一样轻而易举地确立自己的健康保护决策,从相同的角度对每一种行为习惯作出明智的决定。

真正年龄计划提供了一套方法,它可以帮助我们理解不同类型的有关健康的信息,然后对我们的行为作出明智的选择。它给每种行为选择一个价值,就像商店里商品上的价格标签。许多改变是容易的,或者只有一点点困难。没有人能一下子做出所有的事情,但真正年龄计划把它们分成许多步骤,做每一步都可以使你年轻。我们要根据自己的生活方式来决定健康策略,选一些对我们身体影响最大的方法,我们要决定什么是真正有作用的,什么是值得努力的,什么是可以推迟进行的。一旦我们理解了身体的健康取决于这些因素,就会迈开健康生活的第一步。因为你选择的是如何衰老或者不老。

## 目 录

|     |                           |      |
|-----|---------------------------|------|
| 序   | 变得更年轻,为了生活                |      |
| 第一章 | 变得更年轻——这就是事实              | (1)  |
|     | 比你想象的还容易                  | (1)  |
|     | 真正年龄:一个思想的起源              | (2)  |
|     | 一个关于衰老的问题:变老意味着什么         | (4)  |
|     | 解剖衰老:行为习惯、遗传基因、衰老过程       | (6)  |
|     | 决定年龄的关键:影响衰老的三个最重要<br>的因素 | (8)  |
|     | 更接近科学:活得年轻                | (10) |
| 第二章 | 计算真正年龄                    | (14) |
|     | 做真正年龄测验:你的真正年龄是多少         | (14) |
|     | 真正年龄:数字背后的科学              | (15) |
|     | 数据的研究:这些数字是从哪儿来的          | (19) |
|     | 你的真正年龄是多少                 | (20) |
|     | 结论的证明:你的真正年龄对你意味着什么       | (53) |
| 第三章 | 制定一个减龄计划                  | (54) |
|     | 你能够那样年轻吗                  | (54) |
|     | 你的个人减龄计划                  | (69) |
|     | 真正年龄的值和综合值的最大区别对你<br>的影响  | (72) |

---

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 真正年龄需要明智选择 .....            | (74)         |
| <b>第四章 动脉老化 .....</b>       | <b>(75)</b>  |
| 保持通道清洁 .....                | (75)         |
| 血压:降低它 .....                | (78)         |
| 什么是血压,怎么测量它 .....           | (83)         |
| 制止动脉硬化:打开你的动脉 .....         | (86)         |
| 一天一片阿斯匹林能使你远离医生 .....       | (88)         |
| 荷尔蒙替代疗法:又一次感觉像小伙子 .....     | (94)         |
| 动脉系统:你的青春之路 .....           | (103)        |
| <b>第五章 免疫系统对年龄的影响 .....</b> | <b>(104)</b> |
| 减缓免疫系统的老化和预防癌症 .....        | (104)        |
| 癌症:预防优于治疗 .....             | (107)        |
| 番茄酱和绿茶能帮助你远离癌症(限男性) .....   | (117)        |
| 古铜色皮肤:晒多少太阳才算晒得太多了 .....    | (122)        |
| 保持微笑:保持你的牙齿和你的心脏——          |              |
| 年轻 .....                    | (126)        |
| 免疫系统:最后的话——或者说才刚刚开始 ..      | (129)        |
| <b>第六章 环境的危害 .....</b>      | <b>(130)</b> |
| 外部环境的恶劣并不一定会使你变老 .....      | (130)        |
| 烟草:哪里有吸烟者哪里就有火灾 .....       | (133)        |
| 事故预防:保护你的青春 .....           | (150)        |
| 呼吸的空气:年龄的污染物 .....          | (158)        |
| 性和毒品 .....                  | (164)        |
| 性传播疾病:性的负面 .....            | (165)        |
| <b>第七章 补充维生素 .....</b>      | <b>(176)</b> |

---

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 将维生素变为年龄减小剂·····          | (176) |
| 有关维生素的一般性原则·····          | (179) |
| 氧化剂与抗氧化剂:防止你的身体生锈 ·····   | (182) |
| 每天的基础:维生素 C 和维生素 E ·····  | (184) |
| 同胱氨酸的危害和叶酸的反击·····        | (198) |
| 矿物质、药草以及混合补品 ·····        | (203) |
| 吃营养丰富的膳食·····             | (220) |
| <b>第八章 先吃甜点</b> ·····     | (221) |
| 降低年龄的其他技巧·····            | (221) |
| 营养学基础·····                | (225) |
| 减去脂肪,保留口感 ·····           | (241) |
| 胆固醇:骗局背后的事实 ·····         | (247) |
| 苗条起来·····                 | (257) |
| <b>第九章 为保持青春而健身</b> ····· | (265) |
| 使你的锻炼变得容易·····            | (265) |
| 锻炼与长寿的几个基本观念·····         | (267) |
| 锻炼和疾病:减少发病率,增强活力·····     | (268) |
| 怎样开始锻炼? ·····             | (273) |
| 运动可以抗衰老·····              | (275) |
| 增强耐力·····                 | (282) |
| 挑战极限·····                 | (286) |
| 避免损伤·····                 | (288) |
| 力量和柔韧性练习发展到你的极限·····      | (291) |
| <b>第十章 天天都年轻</b> ·····    | (301) |
| 良好的习惯使你保持青春活力·····        | (301) |
| 健康秘语:足够的睡眠是关键 ·····       | (303) |

---

|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| 别忘了早餐:每天的第一件事是吃早餐 .....            | (305)        |
| 喝酒:赞同与反对 .....                     | (309)        |
| 宠物能帮你运动 .....                      | (314)        |
| <b>第十一章 缓解精神压力 .....</b>           | <b>(317)</b> |
| 健康的头脑使你更年轻 .....                   | (317)        |
| 精神紧张的本质 .....                      | (319)        |
| 社会网:生命的纽带,与你的朋友们欢快地<br>度日 .....    | (325)        |
| 婚姻:使你年轻的诺言 .....                   | (328)        |
| 避免经济紧张作好财政计划 .....                 | (330)        |
| 工作和紧张:不要让工作使你衰老 .....              | (332)        |
| 年轻的心态:活到老,学到老 .....                | (333)        |
| 面对你的经历:从严重的情感创伤中恢复<br>过来 .....     | (335)        |
| <b>第十二章 最年轻的病人 .....</b>           | <b>(339)</b> |
| 正确用药会使你保持年轻 .....                  | (339)        |
| 监视你的健康:学会如何成为防止自己衰老的<br>“警察” ..... | (341)        |
| 完全取决于基因吗? 家庭遗传的影响 .....            | (347)        |
| 接种疫苗:让疾病远离你 .....                  | (350)        |
| 药片泛滥:服用过多的药品及混合药品使人<br>衰老 .....    | (355)        |
| 慢性疾病:学会在生活中如何对待 .....              | (361)        |
| <b>第十三章 晚年仍年轻 .....</b>            | <b>(367)</b> |
| 70岁等于44岁 .....                     | (367)        |

## 第一章

# 变得更年轻——这就是事实

### 比你想象的还容易

作为一名医生,我经常感觉自己的工作是在挑战极限。我的工作是在人们生病之后治愈他们。要发挥我的心血管麻醉专长,就意味着要花大量的工作时间在那些病情最重的患者身上——他们需要做旁道管检查或手术来割掉致命的动脉瘤。在手术室花了很长时间对这些重病患者进行抢救之后,有时我为自己不能挽救他们的生命感到非常沮丧。我曾经感到欣喜,觉得真的可以拯救他们的生命。但是,现在我却像下地狱一样痛苦。这些患者中的许多人都在长期虐待自己的身体,而且几乎每个人都非常清楚这些道理。他们知道应该多锻炼、吃健康食品、小心照顾自己的身体,但却一直不做。虽然这并不会导致国家医疗保健系统的危机,但对我来说,这是一个真实的悲剧。为什么这么多聪明的、受过良好教育的、有思想的人不关心那些和健康长寿相互关联,良好、健康的行为习惯的研究成果呢?也许我们很自然地要去责备患者,但这并不是他们的错。显而易见的是,医学界在有效地传播这些信息方面是失败者。

在我的诊所里,我一遍又一遍地告诉我的病人如何去做就可以使他们生活得更健康。我告诉他们如何能延长和增强他们