

# 35岁 抗衰老

一位代谢内分泌专家的抗衰老箴言

台大联盟亚东纪念医院代谢内分泌科主任医师 王治元 著

如果你不曾思考过每个人都有面对年华老去的一天，等到真的进入快速老化的阶段时，一定会手足无措。



- 人类20~35岁的阶段，是生命机能的黄金时代；
- 一旦进入35~40岁，却是迈向老化与否的关键时期——如细胞组织的自然衰老、器官功能的逐渐衰退，人格与心理也将明显老化；
- 尤其到55岁或60岁之后，老化的速度会更加迅速；
- 到65岁时，生命机能只剩下正常的50%。
- 因此，35~55岁将是抗衰老的关键时期！



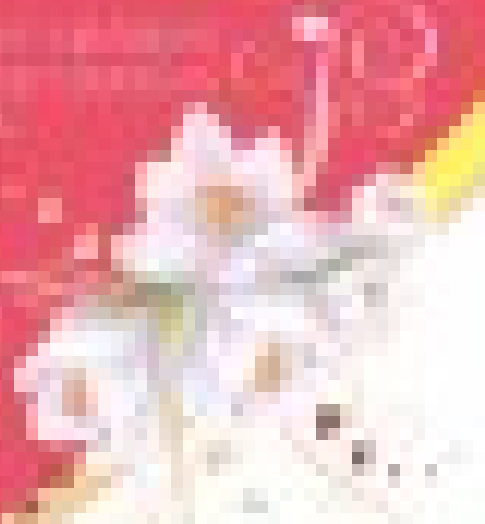
北京航空航天大学出版社

# 35岁 抗衰老

——现代都市女性最实用的抗衰老指南

中国医学科学院肿瘤医院 主任医师 王卫庆 著

35岁是女性抗衰老的关键年龄，本书从饮食、运动、护肤、心理等方面，为女性提供实用的抗衰老指南。



1. 本书是女性抗衰老的实用指南，从饮食、运动、护肤、心理等方面，为女性提供实用的抗衰老指南。

2. 本书是女性抗衰老的实用指南，从饮食、运动、护肤、心理等方面，为女性提供实用的抗衰老指南。

3. 本书是女性抗衰老的实用指南，从饮食、运动、护肤、心理等方面，为女性提供实用的抗衰老指南。

4. 本书是女性抗衰老的实用指南，从饮食、运动、护肤、心理等方面，为女性提供实用的抗衰老指南。

中国医学科学院肿瘤医院 主任医师 王卫庆 著

# 35岁 抗衰老

一位代谢内分泌专家的抗衰老箴言

台大联盟亚东纪念医院代谢内分泌科主任医师 王治元 著



北京航空航天大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

35岁抗衰老 / 王治元著. —北京: 北京航空航天大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-81124-899-9

I. 35… II. 王… III. 衰老—基本知识 IV. R339.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154650 号

中文繁体字版 © 2007 年由城邦原水文化 发行

本书经 城邦原水文化 授权, 同意由北京航空航天大学出版社, 出版中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2009-2447

**35岁抗衰老**

王治元 著

责任编辑 王娜

\*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http: // www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

\*

开本: 690×960 1/16 印张: 10.25 字数: 111 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-899-9 定价: 20.00 元

## 【自序】

**年轻时保养好，年老时有回报！**

美国前总统克林顿在卸任前曾经表示，在 21 世纪，人类的平均寿命将达到 120 岁，他希望自己也可以活到 120 岁以上。而在罗宾·威廉斯（Robin Williams）主演的电影《变人》（Bicentennial men）中，好莱坞的编剧借由机器人的巧思，许给我们一个长寿的未来。所以当我们回到现实的生活中，如何实现“健康且长寿”的愿望，便成为医学工作者的重要目标。

在传统的社会中，“长寿”的意义代表“老化的过程、逐渐衰老”，所以如果想要“寿比南山高更高”的话，抗老化是不能避免的过程。在今天的华人社会中，我们应该更全面、科学地看待老化，因为在这世界上，许多地区的人们由于疾病或环境因素的影响，甚至连变老的机会都没有，因此我们要认识到“老化是人生幸福的基本条件”。可是，如果我们不从年轻的时候就开始“预防老化”，或在中年后保养身体“抗老化”的话，那么“多病的老化过程”会成为我们未来的梦魇。

一位长者曾经告诉我一个有趣的人生观念，她说：“我们一生有三种可以储蓄的银行，它们分别可以存‘身体健康’、‘亲子关系’与‘金钱’，我们或许可以存很多钱，可是身体健康与亲子关系的储蓄却常常被忽略。”在我们应对老化的过程中，年轻时代的健康储蓄是非常重要的，而且我们更要学习如何面对及预防老化过程中的身体与心理变化。所以从年轻的时候就开始养成一种正确的生活习惯是抗老化的重要准则，这里面包括了科学地、有规律地饮食与运动，以及提早治疗疾病的观念。其实造物者是很公平的，因为大自然的准则告诉我们“年轻时保养好，年老时有回报”，现代的科技已经有许多的检测方法可以帮助我们了解身体的变化及老化的速度，只要善加利用，的确可以随时对身体的状况作监测。

35岁是人生迈入中年的开始，也是身体健康的关键转折点，如果您小于35岁，那么恭喜您，因为您有充裕的时间筑起“抗老化”的防御工事；如果您大于35岁，别担心，因为以现代的医疗条件，“认识老化的过程”与“对抗老化”永远不嫌晚，让我们一起来关心自己、保养自己，许自己一个“健康长寿”的未来。

王治元

# 目录 contents

自序：年轻时保养好，年老时有回报！ ..... 1

## Part 1 35 岁开始学习应对老化 从年轻时代认知未来生活模式

老化是享受人生的基本条件 ..... 4

为何 35 岁就要开始抗衰老 ..... 6

老化时的身体与心理变化 ..... 9

老化的生理特征 /11

老化的心理特征 /13

## Part 2 想抗衰老，先认识原发性老化 遗传、自由基与病毒感染

原发性老化的原因 ..... 16

生物时钟学说 /16

自由基理论 /18

病毒感染 /20

其他与原发性老化有关的理论 ..... 23

老化与脂褐素 /23

老化与单氨基氧化酵素 /24

老化与内分泌系统 /25

老化与生命周期 /27

## Part 3 想抗老化,接着了解续发性老化 疾病是老化的催化剂

续发性老化的原因 ..... 32

病毒、细菌与续发性老化 /33

高血压与续发性老化 /34

心脏病与续发性老化 /36

肥胖与续发性老化 /37

糖尿病与续发性老化 /40

高血脂与续发性老化 /42

新陈代谢与续发性老化 /44

## Part 4 饮食可以抗老化 原发性老化的预防

适当的饥饿空腹可以抗老化 ..... 50

不要尝试长时间断食 /50

空腹 24~36 小时左右,生长激素分泌最高 /51

|                      |    |
|----------------------|----|
| 断食疗法一定要有专家及医师的指导 /52 |    |
| 健康的食物可以抗老化 .....     | 53 |
| 番茄的茄红素 /53           |    |
| 菠菜的维生素 /54           |    |
| 燕麦的纤维素 /55           |    |
| 菜花与西兰花的醣氰化合物 /56     |    |
| 芦笋的微量元素 /56          |    |
| 奇异果、香蕉、葡萄的微量元素 /57   |    |
| 大蒜的抗氧化物质 /58         |    |
| 葡萄酒与绿茶的多酚化合物 /58     |    |

## Part 5 运动可以抗老化

### 续发性老化的预防

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 规律运动可以增加新陈代谢率并预防老化 ..... | 63 |
| 什么是新陈代谢综合征 /62           |    |
| 胰岛素阻抗性是老化的关键 /63         |    |
| 为什么会产生新陈代谢综合征 /63        |    |
| 从年轻时代就应该养成规律运动的习惯 /64    |    |
| 选择正确的运动类型,可以有效抗老化 .....  | 65 |
| 应该避免协调性不佳的无氧运动 /65       |    |
| 应该多做协调性佳的有氧运动 /66        |    |

有氧运动的类型 /67

养成“运动是生活”的习惯 /69

气功可改善身体的免疫调控能力 /70

## Part 6 药物/保健品可以抗老化 长生不老药方何处寻

适当运用生长激素可以抗老化 ..... 76

西方抗衰老的研究历史 /76

专栏：神秘的金字塔空间设计 /77

雄性激素的发展 /77

专栏：低热量饮食曾蔚为风潮 /78

专栏：药物发展的 50 年 /79

使用生长激素的本质 /81

生长激素的使用正反评价皆有 /82

生长激素分泌不足导致生长迟缓 /83

专栏：过量的生长激素不见得是好事 /84

生长激素多改善遗传性及基因疾病 /85

生长激素需要谨慎专业地应用 /85

生长激素可能的抗老化药物作用 /86

成年人若缺乏生长激素会引起心脏老化 /88

专栏：使用生长激素减肥还不如运动来得划算 /90

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 生长激素与高血脂 /90                      |            |
| 生长激素与身体健康指标 /91                   |            |
| 生长激素的治疗目标 /92                     |            |
| 生长激素的未来 /94                       |            |
| <b>甲状腺激素可改善因老化导致的甲状腺低能症 .....</b> | <b>96</b>  |
| 甲状腺激素与老化息息相关 /97                  |            |
| 定期健康检查很重要 /98                     |            |
| <b>适当补充维生素,是最简单的抗老化方式 .....</b>   | <b>100</b> |
| 维生素与抗老化 /100                      |            |
| 维生素 A 与 E 可促进新陈代谢 /101            |            |
| 维生素 B 群可帮助体内供给能量 /103             |            |
| 维生素 C 可促进伤口愈合及增加对传染病的抵抗力 /105     |            |
| 缺乏维生素 D 不宜钙质吸收 /106               |            |
| <b>色氨酸可改善失眠症状与沮丧情绪 .....</b>      | <b>108</b> |
| 色氨酸与老化情绪变化 /109                   |            |
| 补充色氨酸必须谨慎 /109                    |            |
| 专栏:人体需要烟碱酸的量 /111                 |            |
| 最好从自然饮食中摄取色氨酸 /111                |            |
| 可以从大豆中摄取到精氨酸 /112                 |            |
| 精氨酸可刺激生长激素分泌 /113                 |            |
| 传统东方饮食就具有抗老化效能 /114               |            |

微量元素缺乏或不平衡也会影响老化过程 ..... 116

微量元素与抗老化 /116

锌与老化 /117

铬与老化 /120

硒与老化 /121

性荷尔蒙是抗老化的重要关键 ..... 123

性荷尔蒙与抗老化 /123

雄性激素可改善肌肉萎缩无力 /123

雌性激素可预防停经后骨质疏松 /124

硫化去氢雄激素可改善身体疲倦与无力 /126

脑下垂体后叶抗利尿荷尔蒙可改善夜尿症 /127

## Part 7 健康生活形态可以抗老化

### 健康长寿的生活处方

不同的年龄,需要不同的抗老化方法 ..... 130

20~30 岁的健康生活形态 /131

30~50 岁的健康生活形态 /133

50 岁以上的健康生活形态 /137

专栏:从生育率看未来老化的特征 /139

预防疾病发生,也是减缓老化的方法之一 ..... 141

高血压与老化 /141

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 糖尿病与老化 /142                 |     |
| 自我检测是否已经出现老化的现象 .....       | 145 |
| 及早认知与接受老化的事实 /145           |     |
| 老化自我检测 DIY /146             |     |
| 专栏：生理与心理老化计量表 /147          |     |
| 了解自己的老化程度指标,并给予合适的抗老化方法 ... | 149 |
| 大自然的数学公式 /149               |     |
| 动脉硬化是年龄之窗 /150              |     |
| 计算老化数值、观察老化改善程度 /151        |     |

# Part 1

**35 岁开始学习应对老化**

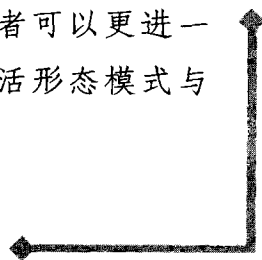
**从年轻时代认知未来生活模式**

“有一天探险队到了一个世外桃源的长寿国度，看到一位年约 70 岁的阿公坐在森林里的地上哭，探险队队员好奇地问他为什么在这里哭，阿公说，早上我爸爸打了我一顿。探险队队员很惊讶，想看看阿公的爸爸，于是请他带路回家。到了阿公的家，远远地就看到一位老先生在屋子里忙进忙出，探险队员想这应该是阿公的爸爸，于是上前问，请问这位‘阿公’，刚才你的儿子说被你打哭了，您为什么要打你的儿子？这位‘阿公’说，他当然该打，我忙着煮饭给我爸妈吃，他在旁边一直吵……”

我们总以为老化是 50、60 岁以后才需要开始担心的事，殊不知当我们迈入 35 岁后，体力就开始逐渐衰退。未来的中国内地、中国台湾与全世界的发展中国家与地区都将进入人口快速老化的阶段，如何面对生理与心理的冲击，我们应该早有认知。本书介绍老化过程中的身体、心理变化，如何自我筛检老化，如何从年轻时代认知未来的生活模式，以及如何在老化的过程中调适心理的状态。

在日本，估计到 2025 年时，全国约有 50% 的人

口年龄大于 50 岁。在中国内地、中国台湾的情况也类似，因此我们希望借由本书，让读者可以更进一步在老化社会到来之前，为自己的生活形态模式与心理调适做好建设。



## 老化是享受人生的基本条件

若年轻时代从未学习如何面对老化，一旦老化的现象造成行动、思考及智慧的障碍时，就会显得手足无措，如何应对老化的过程是必须尽早就开始学习的。不要畏惧老化，但要学习如何面对老化。

也许你我对“老化”充满着不解与无奈，也希望自己最好不要变老，不过换一个角度想，其实有机会变老，是您能享受人生的最基本的条件。处在经济发达的地区中，我们拥有完整的医疗照护与社会安全制度，可是在非洲，人们却没有这么幸运。非洲人口，食指浩繁，平均寿命只有 50 岁左右，其中非洲南部的波札那共和国在医疗条件恶劣与艾滋病肆虐下，平均寿命只有 27 岁，这些地球村的人民连“变老”的机会都没有，遑论享受人生。

可是当我们真的迈入中老年时，心中难道没有任何的疑虑吗？就亚洲国家而言，第二次世界大战结束后的婴儿潮人口，在最近的十年逐渐迈入老年，这些老年人口在年轻时代从未学习如何面对老化，所以一旦老化的现象造成行动、思考及智慧的障碍时，大多数人便显得手足无措。所以，如何应对老化的过程是必须从现在开始学习的。