

Chasing Life

New Discoveries in the Search for Immortality to Help You Age Less Today

长寿 的奥秘

另辟蹊径为您提供一本

预防机能衰退的指导书

Sanjay Gupta

桑贾伊·古普塔 著
叶建敏 孙秉忠 译



平衡膳食是科学养生的基础
营养保健品的服用切忌盲目
体育锻炼是延年益寿的良药



苏州大学出版社

SUZHOU UNIVERSITY PRESS

CHANGSHOU YU MI

Longevity and the Secret

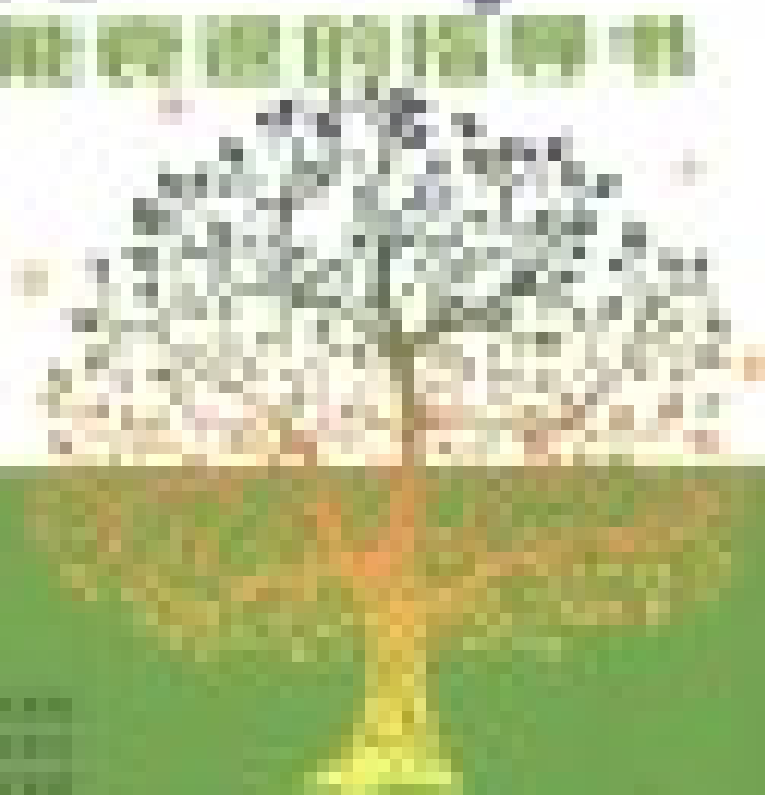
长寿 的奥秘

世界著名长寿秘诀一书

长寿秘诀的奥秘

Longevity and the Secret

作者：[美] 詹姆斯·H·史密斯
译者：[中] 王明华



世界著名长寿秘诀一书
长寿秘诀的奥秘
Longevity and the Secret



世界著名长寿秘诀一书

Chasing Life
New Discoveries in the Search for Immortality to Help You Age Less Today

长寿 的奥秘

另辟蹊径为您提供一本

预防机能衰退的指导书

Sanjay Gupta

桑贾伊·古普塔 著

叶建敏 孙秉忠 译



苏州大学出版社

SUZHOU UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

长寿的奥秘/(美)古普塔著;叶建敏,孙秉忠译. —苏州:苏州大学出版社,2009.9

ISBN 978-7-81137-238-0

I. 长… II. ①古…②叶…③孙… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 147400 号

著作合同登记号 图字:10-2008-343 号

Copyright©2007 by Sanjay Gupta, MD

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright @ 2008 by Soochow University Press

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, USA.

All rights reserved

书 名	长寿的奥秘
著 者	桑贾伊·古普塔
译 者	叶建敏 孙秉忠
责任编辑	赵 强
出版发行	苏州大学出版社 (苏州市干将东路 200 号 215021)
经 销	江苏省新华书店
印 刷	南通印刷总厂有限公司
开 本	700 mm×1 000 mm 1/16
字 数	238 千
印 张	14
版 次	2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-81137-238-0
定 价	24.00 元

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

鸣 谢

感谢我的妻子瑞贝卡和女儿塞基,是你们给了我时间来撰写这本书。我想对你们说,我在写每一个字的时候,心里都在想着你们。我还要感谢我的父母大人黛姆燕逊和瑟波哈西,以及我的兄弟萨尼尔。我希望我们都能获得不朽的生命。

Contents

目 录

探索从此开始 1

法国妇女让娜·卡尔门是世界长寿纪录的创造者。她于1997年去世,活了122岁164天。衰老的症状不易察觉却又显而易见。如果身心保持良好状态,就能享受生活、长命百岁。

怎样活到100岁 15

日本的奥岛宇志已有103岁了,总能在繁忙的农市上看到她。冲绳岛上居民的长寿奥秘在哪里呢?

- ❖ 多余的脂肪在毁灭我们/20
- ❖ 人体所需要素/26
- ❖ 最低量、非超大量/33
- ❖ 吃得越少,活得越长? /35
- ❖ 为生命而吃/39

健康需要营养 41

几百万美国人选择了各种不同的营养补充剂。市

目

录



I

◆ 抗氧化剂/44

抵抗自由基/46

购买者的清醒认识/50

适度服用膳食补充剂/55

✿ 激素替代品/58

❖ 不可能的万应灵药/61

找到问题根本,不能盲目滥补/63

65

乌克兰的塔季扬娜·珀兹尼亚库娃在48岁时赢得了2003年在洛杉矶举行的马拉松比赛。她对新闻记者说：“我不认为年龄是个坎，我年龄已经非常大了，但我仍然脑聪体健，关键是勤于锻炼。”

多运动，永不显老/71

运动的的基本原则/73

起来运动吧,懒虫/78

81

随着年龄的增长,一些神经元会萎缩。老年人的健忘既令人受挫又令人害怕。所幸的是,科研人员每年都会有新的发现。

记住和忘记/85

记忆训练/87





- ✦ 保护大脑/90
- ✦ 坚持正确的生活方式/94
- ✦ 锻炼大脑/100

怎样避免癌症 105

尽管全球都投入到癌症的研究中,现代医学还是没能真正战胜癌症。不过,医学研究已经找到许多独到的方式来驯服它们。

- ✦ 不再是死刑判决/108
- ✦ 新的治疗方法/112
- ✦ 避免患癌/113
- ✦ 事实与谣传/116
- ✦ 食用蔬菜/125
- ✦ 早期诊断/126
- ✦ 晚期检查/128

心脏病和糖尿病 133

不需要验血或者检查胆固醇,不需要了解生活习惯,甚至也不需要询问家族病史,只要目测一下你的腰围,就能预测出你的健康状况。

- ✦ 心脏健康/138
- ✦ 锻炼/142
- ✦ 睡眠/143
- ✦ 吸烟/143



- ❁ 展望前景/189
- ❁ 寻找长寿的秘诀/192
- ❁ 与益生菌、维生素为友/197

- ❖ 转化病毒/200
- ❖ 被替代的你/201
- ❖ 调慢时钟/205
- ❖ 破解密码/206
- ❖ 纳米技术/207
- ❖ “冷冻人”与大冷冻/208

健康之路在脚下 211

每天,我们都会和死神擦肩而过,生命是如此珍贵!

本书为你提供健康建议既重要又客观,它们最终会帮助你改善生活,延长寿命!

译后记 216

目

录



5

探索从此开始

法国妇女让娜·卡尔门是世界长寿纪录的创造者。她于 1997 年去世,活了 122 岁 164 天。衰老的症状不易察觉却又显而易见。如果身心保持良好状态,就能享受生活、长命百岁。



在我开始与同事以及多年的朋友探讨时下关于生命不朽的热门话题时，我听到他们在谈论一帮俄罗斯人。这帮俄罗斯人相信他们很幸运地找到了青春之泉。更为确切地说，他们相信自己已研究出了可以获得某种青春永驻的法宝。事实上，在长寿大殿里回荡着的一句话就是：我们正在迅速抵达一个光辉时刻，一个人生命的唯一极限有可能就是他自己决定终止生命的那一刻。我脑海里舞动着这样一种景象：一个人已120岁了，却依然呈现年轻体态；经过了完美基因的移植，身上好几处器官移植就像换围巾或转换器一样容易。这些俄罗斯人听到我在写《长寿的奥秘》一书，于是开始试着与我接触。当然，他们想要利用我作为记者的这个平台去替他们的工作做些宣传。老实说，起初我是抱着怀疑的态度，认为这件事看起来几乎不值得去探访调查。然而，当我读到越来越多关于医生和患者从中受益的报道时，虽说不上十分着迷，但还是对此产生了兴趣。那儿的医生邀请我去亲眼考察他们所谓的成果，这项成果不仅能延缓衰老，而且能返老还童。我无法抵住诱惑，于是带着印第安纳·琼斯般的冒险意识，立即接受了他们的邀请，动身前往隆冬中的俄罗斯。当我走下飞机，踏进温度为华氏20度的国度时，我若有所思



地自言自语道：“行了，我明白了，抗衰老只需到西伯利亚挨冻就行了。”尽管如此，我还是披上了一条厚厚的灰色羊毛围巾，头戴一款无比可笑的带耳扇的帽子，开始了我对健康人生的探寻。

我就在离克里姆林宫不远的高消费商业区会见了亚历山大·泰普里阿辛医生。他在这儿名气很大，这是因为他提供了令人们几乎无法拒绝的东西。泰普里阿辛医生面带微笑地在自己的皮肤下做了一系列简单的针剂注射，就在大约 10 分钟里展示了他“青春”的秘诀。在他的健康美容水疗吧里，泰普里阿辛医生把其所做的这些注射委婉地称为“疗法”。他向顾客承诺，这种“疗法”不但会使他们看上去很年轻，而且还可修复他们的头发和皮肤，使他们更加精力充沛。不难想到，这儿隐藏着一个秘密。泰普里阿辛医生所展示的疗法正是目前世界上许多地方尚未得到论证的，也就是说这种疗法是属于违规经营的。

当我带着一月份室外寒冷的空气走进诊所的时候，泰普里阿辛医生热情地迎了上来，并邀我走进他的办公室。办公室里，到处放着咖啡和茶。在他随身翻译的帮助下，我了解到他是怎样一个具有科学头脑、借助眼下极受追捧的疗法去帮助人们的人。他拿出自己写的文章给我看，并告诉我，他在全欧洲已经名声鹊起。然而，他显得有点局促不安。他很专注地看了我几秒，也许是因为觉得这样一言不发地盯着我反倒是件很舒服的事吧，也可能是因为那两位身着黑衣的俄罗斯彪形保安僵硬地坐在办公室后面的缘故。

泰普里阿辛医生镇定地看着我，声称他的疗法是安全可靠的，对此我无需置疑。这还不够，他竟然还挥舞着手，极力地想表示他是能够确保疗效万无一失的。他对自己的疗法如此地有把握，甚至于还在自己身



上进行注射,以示自己并非口出狂言。他一边说着一边卷起袖管,仅用一次比量血压还短的时间完成了注射。注入皮下的药剂给予了他年轻的面容,并且降低了他的胆固醇指标。他拍着脸,用手指捋着头发,接着又说道,注射疗法还可以获得其他好处,例如头发更加乌黑发亮、肌肤更富弹性润泽、身体也更具活力。由于我以前未曾见过泰普里阿辛医生,因此我难以看出他从自己的疗法中到底受益了多少,但是我怀疑那个时刻他看上去是否比任何时候都更显得得意。是的,他那副得意劲就像找到了过去一千年里冒险家们梦寐以求的宝贝。

当我注视着泰普里阿辛医生前后晃动着一个小小药瓶时,他蹦出足以让房里所有人都听得见的一个词:干细胞。是的,虽然政府部门已经公开取缔,泰普里阿辛医生就在官方的眼皮底下经营着干细胞疗法。事实上,他经营着莫斯科最有名气的干细胞诊所。这个诊所甚至还在因特网上推出了广告,吹嘘说他的客户近的来自克罗地亚,远的来自巴黎。作为来自世界科学之都——美国的我,可悲地感到落伍了。在美国,我们仍然只是在谈论干细胞治疗的可能性。而在俄罗斯,由于流产率比婴儿出生率高一倍,因此,胎儿以及胎儿的干细胞供应充足,从而促使干细胞疗法越来越被广泛使用。



干细胞疗法已成为莫斯科内幕新闻的加工厂和地下社会谈资的一部分。关于莫斯科某某名人已经体验了这种疗法的谣言到处散布。制药业亿万富翁佛拉迪米尔·布赖恩特萨洛夫曾向媒体吹嘘,由于使用了干细胞注射疗法,他曾经满是痘痕的肌肤现在如婴儿般光滑。当乌克兰领导人维克多·尤先科曾经光洁的肌肤在2004年竞选总统时突然变得粗糙无光泽的时候,莫斯科到处谣传着仪表堂堂的维克多俊容尽失的原

因是因为采用干细胞治疗失败。我们后来得知,其实他是因二恶英中毒而导致脸上长出了痘疤。

当我畅游莫斯科,参观许多不同的实验室以及“美容诊所”时,我意识到许多俄罗斯当地的名人真的相信他们已经发现了惊人的东西,以至于监管诊所的监督部门要加强法律,对此重新审视。尽管这些行业的存在已普遍为人所知,用于整容的干细胞治疗在俄罗斯官方看来还是不合法的。你不会从因特网上了解这一点,但是,你能在俄语网站上发现他们提供这种疗法。新闻报道说在俄罗斯首府,就有多达 50 家干细胞诊所。毫无疑问,这些诊所的多数业主更喜欢低调处事,不愿多说。而泰普里阿辛医生却是个例外。

我们会见时,泰普里阿辛医生很自豪地带我参观他的诊所,并描述了整个过程:病人经过一组测试后,局部注射麻醉剂,然后开始手术。手术时会从病人腹部或大腿处抽取 5 克或更多的脂肪组织,技术人员将脂肪细胞放于小药水瓶中,这些细胞会浸在溶剂中,并在离心机中旋转碎脂。宝贵的干细胞就从那里被提取出来,然后存放于特殊的生长培养基内,等待繁殖。在人体的许多不同部位都存有干细胞,包括你的骨髓,甚至你的脂肪。一旦细胞成倍繁殖到一定数量,一瓶瓶干细胞就被保存在液态氮容器中,使细胞处于休眠状态以备皮下注射之用。这带来极其关键的一点:由于接受干细胞疗法的人利用的是自己的细胞,这就避免从胚胎细胞进行注射所带来的风险。

泰普里阿辛医生说他的客户花的钱是物有所值。泰普里阿辛医生认为干细胞疗法不但使接受注射的人呈年轻态,而且还使人们延年益寿,扭转因压力、饮食不良、X 线的辐射,以及病毒侵袭等给健康带来的



影响。总而言之,这些抗衰老疗法有助你活得更长久。在泰普里阿辛医生看来,你能吃干酪汉堡包、在海滩上沐浴阳光而不采取防晒保护,这是因为人们可以利用自己的干细胞来重建和重新激活受损细胞。

泰普里阿辛医生告诉我说:“他们已习惯于过舒适生活,所以他们不想变老,他们想保持年轻。因此可以说我们从事的是一项日常程序,并且做起来也很容易。”泰普里阿辛医生是一位追求生命永恒的现代探索者,他相信自己已获得了极大成功。事实是,我们不会知道几十年以后还能获得多少成绩,但是试图阻止衰老、永葆青春并不是什么新鲜事。几百年来,科学家、炼金术士、医生、探索者及其他人发明或研制出能恢复青春活力的药剂;或者开发出能延年益寿的秘方。这些所谓的预防衰老的配方,包括一些在当地保健品商店找不到的物品:狗睾丸、马驹心脏和处女的呼吸。历史上早已充斥着各种奇异的长生不老药,虚假地声称能永葆青春。



胡安·庞斯·德里昂踏上寻找青春源泉的路程,却在 1513 年偶然发现了佛罗里达。古希伯来和印度传说中也谈及某种神奇的水能赋予不朽的生命。两千多年前,中国皇帝们认为最重要的事莫过于派人到海上远征,去追寻不朽之术。他们不再寻找赋予永恒生命之水,而要寻找东海岛屿,认为岛屿上住着长生不老之人。在古希腊,人们相信在世界遥远的地方住着“极北乐土之民”,这是一个从不生病、寿命高达 1000 岁的民族。

后来,科学家前往苏联境内偏远的高加索地区,试图探寻关于高加索人长寿的报道。苏联科学家声称俄罗斯人已经生活了 145 岁。巴基斯坦喀拉昆仑山脉和北部安第斯居民也获得了长寿的美名。以上三个