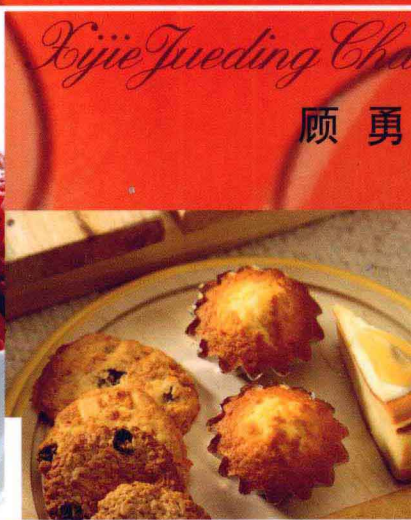


细节

决·定·长·寿Ⅱ

抗衰红宝书

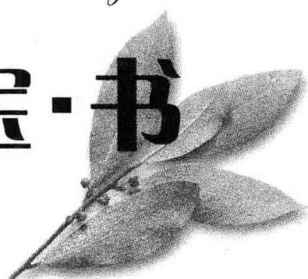


天津科技翻译出版公司

细节决定长寿 II

xijie jue ding changshou II kangshuai hongbaoshu

抗·衰·红·宝·书



主 编 顾 勇

编委会 陈丽娟 郝小峰 汤仁荣 陈建军

顾 菡 郝云龙 崔雪梅 孔劲松



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

细节决定长寿 II: 抗衰红宝书/顾勇主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2008.3

ISBN 978-7-5433-2122-9

I. 细... II. 顾... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第002477号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)87894896

传 真: (022)87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津泰宇印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 960×1330 16 开本 18.125 印张 260 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前 言

年轻,代表着青春和活力,代表着未来和希望,代表着健康和快乐……年轻的魅力是无穷的,是任何人都无法抗拒的。

既然每个人都无限地向往和追求青春,那么,怎样才能最大限度地拥有它呢?

人自出生的那一天起,便注定了要从生长发育走向衰老,直至生命的终点。人体发育成熟后,各部分器官功能即呈逐渐下降趋势,这便是人体由盛而衰的转折点。这个转折点从根本上说,就是年轻和老化的分水岭,就是健康和疾病的分水岭。世界著名科学家威廉·瑞森说:“衰老也是一种疾病,是百病之源。”他还通过研究证实:人体如果长期处于衰老状态,其患病的几率是正常人的 17.4 倍,其平均寿命比正常人短 11.6 岁。

因此可以说,衰老是青春和健康的第一大隐患,要想最大限度地使自己保持年轻,就要尽可能地和衰老做有效的抗争。

那么,衰老究竟是什么?至今仍没有统一的定义。《辞海》对衰老的解释是:“生物体在正常环境条件下发生的机能减退,逐渐趋向死亡的现象。”目前,对衰老的一种比较通俗易懂的解释是:衰老就是在退化期人体各个器官、组织和细胞所发生的退行性改变。这些退行性变化,使生理功能衰退,故老年人容易患多种疾病,从而进一步使整个机体发生衰老。

正如定义所说,衰老是人类生命过程的必然规律,是不可逆转

的。但同时,我们也可从中发现,人类面对衰老并不是束手无策的。
我们的确无法阻止衰老,但我们可以最大限度地延缓衰老。

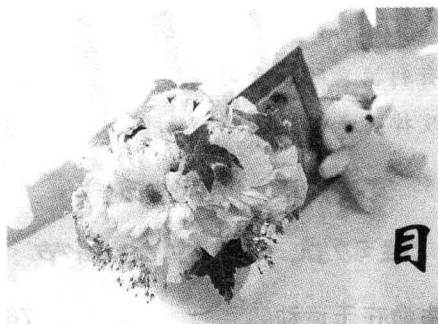
事实也证明这完全是可能的。如饮食无规律,膳食结构不合理,营养补充不全面,抽烟喝酒过多;普遍缺乏锻炼;超负荷工作,用脑过度,压力大,熬夜频繁;睡眠不足,房事无节制,生活规律极不科学;环境污染严重等等,这些对健康不利的因素都是可以通过人的主观努力去改变的。

《黄帝内经》中说,治病要“治未病”。为了帮助大家最大限度地发挥自己在饮食、运动、工作、睡眠、心理、美容等方面的主观能动性,通过了解掌握这些方面的知识来引导、规范自己的行为,以简易高效地达到保持健康、延缓衰老的目的,我们特编写了此书。

《细节决定长寿 II·抗衰红宝书》全书在饮食、运动、工作、睡眠等方面对有关保持健康和延缓衰老的小细节做了通俗易懂的介绍,这些小细节实用价值高,可操作性强,一定会在为你的健康保驾护航的同时,让你看上去显得更年轻。

编者

2007年10月



目录 CONTENTS

第1章 知己知彼： 抗衰老知识中的细节

对衰老的认识	2
衰老是什么	2
人为什么会衰老	3
人的寿命到底有多长	5
现代人早衰的主要原因	6
怎样延缓衰老	8
延缓衰老越早越好	9
延缓衰老哪些人做得更好	11
人类延缓衰老的未来	13
你正在衰老吗	15
人体的衰老进程	15
人体衰老的几大信号	16
皮肤衰老的常见信号	18



女性衰老的信号	20
男性衰老的信号	21
老年人衰老的表现	22
心理衰老的常见信号	24

第2章 从口做起： 饮食抗衰老中的细节

水果与饮品抗衰老	28
水果的营养	28
吃水果也有学问	29
几种独特的抗衰老水果	30
水果抗衰老,山楂最有效	31
水果的颜色与抗衰老	32
黑色水果延缓皮肤衰老	33
对症吃水果	35
饮牛奶抗衰老	36
茶的抗衰老作用	37
酒的抗衰老作用	38
延缓衰老的几种药酒	40
简易抗衰老菜谱	41
蔬菜的营养	41
蔬菜的颜色和等级	42



合理吃菜延缓衰老	43
大蒜的抗衰老作用	45
抗衰“藕”当先	46
大豆食品的抗衰老作用	47
名不虚传的抗衰老佳品:豇豆	49
花生食品能抗衰	50
鱼的抗衰老作用	51
几种常见的抗衰老菜品	53
能延缓衰老的海洋蔬菜	55
抗衰饮食宜忌	56
水也会衰老	56
饮茶的四大误区	57
吃错水果会生病	58
多吃黑米,有效抗衰老	59
防衰食物宜多吃	60
延缓女性衰老的五种食物	62
中年人健康饮食抗衰老	63
老年人不宜常吃的几类食品	64
致人早衰的饮食雷区	65
抗衰老饮食小禁忌	67
对抗衰老的饮食原则	69

有利抗衰的饮食习惯	71
改掉对咖啡因的嗜好	72

第3章 活动筋骨: 运动抗衰老中的细节

生命在于运动	76
运动为什么能延缓衰老	76
运动究竟对人有什么益处	77
游泳能有效延缓衰老	78
常打太极拳,益寿又延年	79
按摩穴位延缓衰老	80
科学运动,人老腿不老	82
局部运动抗衰老	83
而立男性抗衰老运动处方	85
老年人健身抗衰老宜多走	86
中老年人有效的抗衰老运动	87
头发抗衰老的运动处方	89
运动不足对人体有什么影响	89
运动抗衰须知	90
运动应择时、择地、择项	91



运动饮水须知	92
运动时应怎样呼吸	94
四季运动健身须知	94
运动中不可忽视的异常现象	97
女性运动养颜健美须知	98
女性经期运动须知	99
老年人健身运动须知	100
老年人运动禁忌	101
有氧运动的常见误区	102
常见的运动误区	104
运动和维生素 E 联合抗衰老	105
运动与减肥	105

第 4 章 谨防劳累：

工作抗衰老中的细节

轻松远离亚健康	110
世界卫生组织的健康标准	110
什么是亚健康	111
亚健康的常见症状及危害	112
亚健康自测	114
一半白领处于亚健康状态	115
经常疲倦的原因	118
“疲劳综合征”的信号	118
白领 PK 心理疲劳症	120
职业女性小心心理障碍	121
减轻心理压力的妙招	122
选择正确的工作姿势	123
切忌劳伤过度	124



工作抗衰小处方	125
头部按摩防治神经衰弱	125
怎样延缓脑衰老	126
上班族的颈部保健操	128
防止小腹突起的小窍门	129
上班族饮水要科学	130
办公族巧用零食抗疲劳	131
办公室女性抗衰有绝招	132
职业女性过于紧张会早衰	134
电脑族抗衰老四要点	135
电脑族应喝的健康饮品	136
伏案工作者的自我保健	137
久站工作女性的保健	138
夜班工作者的自我保健	139
上班族的对症保健良方	140

第 5 章 合理休息：

睡眠抗衰老中的细节

保护人体机制	144
人体体温与健康	144
人体内环境与衰老	146



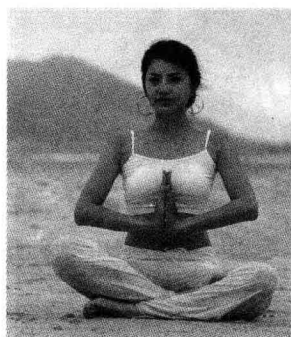
人体免疫系统与衰老	147
人体生物钟与衰老	149
人体睡眠与衰老	150
人为什么要重视午休	151
走向优质睡眠	152
睡眠的七大作用	152
保证优质睡眠的十大妙招	154
改善睡眠的十种食物	155
八种中医药茶让你安眠	157
优质睡眠有八忌	158
怎样才能睡好午觉	159
喝醋防治紧张性失眠	160
失眠的普通食疗法	161
失眠的中医食疗法	162
失眠的自我调理法	162
改善睡眠的方法选择	164
睡眠要选好卧具	165
常见睡眠误区	165
觉是补不回来的	166
不良睡姿需警惕	166
睡前不宜吃的食物	167

睡前不宜使用电脑	168
白领的四大睡眠误区	169
老年人睡眠的禁忌	170
老年人常见的三大睡眠误区	171
不宜让老年人独睡	172
尤应注意的夏季睡眠禁忌	173
几个不利健康的睡眠细节	174
睡眠的八大误区	175
十种应改正的睡眠习惯	176
古人睡眠的十大禁忌	177

第6章 修身养性：

性情抗衰老中的细节

保持健康心理	182
心理健康与衰老	182
几种常见的心理问题	183
男性心理健康的标准	185
不利男性心理健康的情绪	186
更年期不等于衰老	187
女性心理健康三大杀手	189
中老年女性如何预防精神衰老	190
快乐的心理暗示	191
有利心理健康的娱乐方式	192
保持心理健康的十“要”	193
“过度”不利心理健康	195
自卑加速衰老	196
依赖心理加速衰老	197
如何推迟心理衰老	198



性生活与衰老	200
性生活十大益处	200
更年期性生活的好处	201
妊娠中期可有适度性生活	202
性生活对女性好处多多	203
老年性爱不可无	204
预防性衰老的措施	206
中年男性如何延缓性衰老	207
古人的性生活与养生	208
禁欲不利于健康长寿	210

第7章 悉心养护：

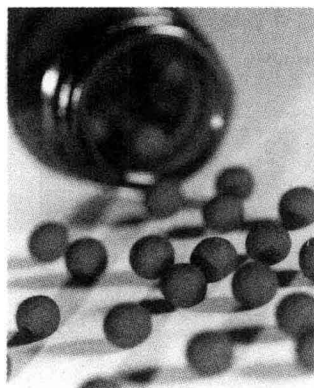
身体抗衰老中的细节

延缓皮肤衰老	214
皮肤为什么会衰老	214
延缓衰老的重要因素：水	215
芦荟能延缓皮肤衰老	216
延缓面部皮肤的老化	217
睡眠时的肌肤养护	219
饮食与皮肤衰老	220
不同年龄期的肌肤抗衰老	221

做个四季水嫩美人	222
八大生活恶习加速肌肤衰老	223
加速皮肤老化的化妆恶习	225
中草药延缓皮肤衰老	227
延缓皮肤衰老关键在预防	228
身体局部养护	229
保养你的大脑	230
青春秀发十大误区	231
女性眼周肌肤的保养	232
怎样防治牙齿衰老	234
嘴唇保养不可忽视	234
告别双下巴	235
脖颈透露你年龄的秘密	236
细心呵护你的玉手	237
锻炼改造你的臀部	239
足部养生“六字诀”	240
局部按摩延缓衰老	241
延缓老年性耳聋	242
装扮健康第一	244
衣着与健康	244
认识服装的保质期	245



化妆品与健康	246
科学佩戴文胸	247
穿耳洞的健康隐患	248
戴假玉不利健康	249
警惕太阳镜综合征	250
手机辐射不容小觑	251
上班族四大打扮不利健康	252
几种有害健康的穿戴方式	253

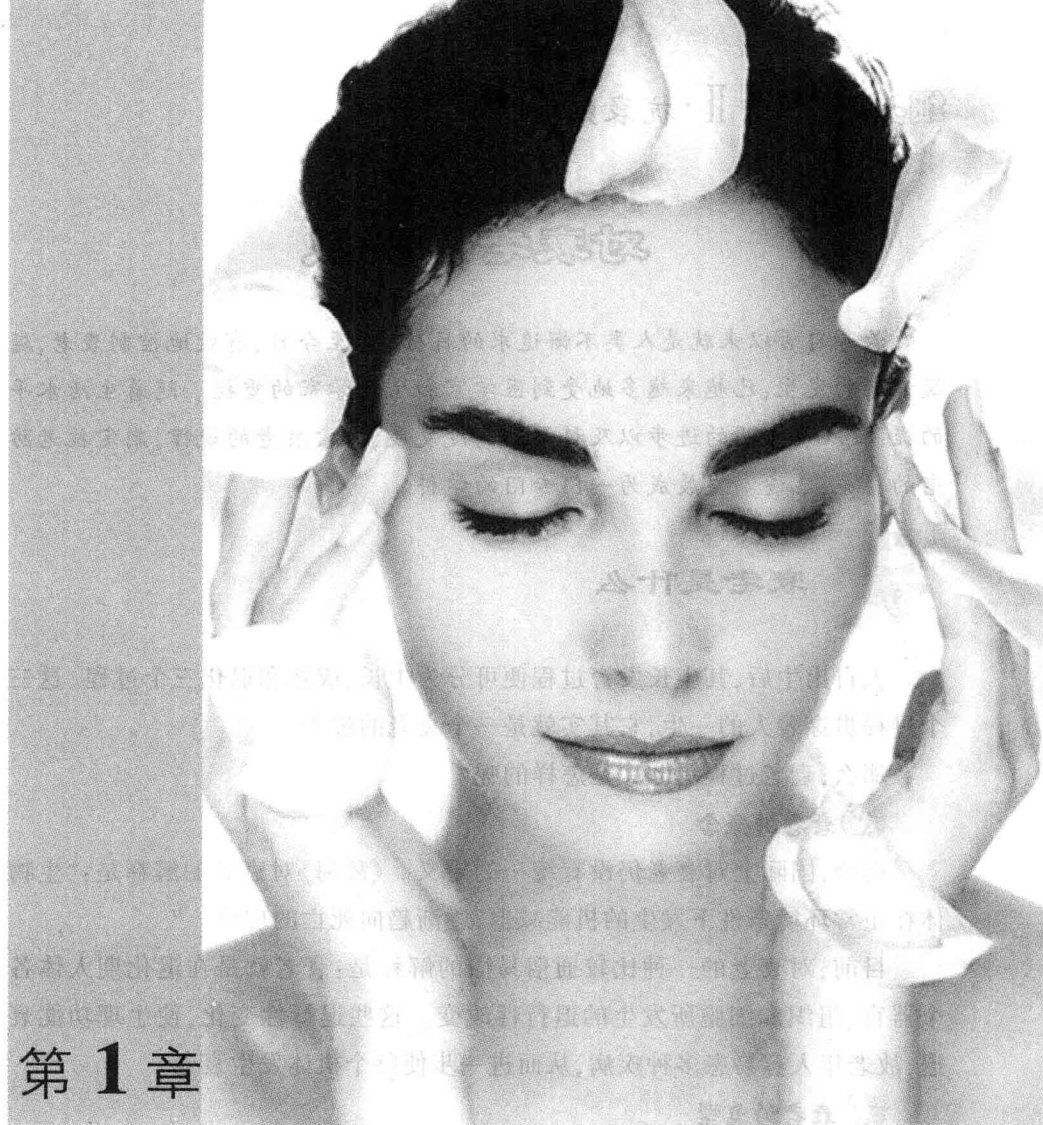


第8章 科学用药:

医药抗衰老中的细节

营养元素抗衰	256
全面抗衰老的维生素 C	256
延缓衰老的维生素 E	257
类胡萝卜素与抗衰	259
钙与抗衰老	260
镁与抗衰老	261
微量元素与衰老	262
中医药膳抗衰	264
几种常见的抗衰老药材	264

简易抗衰老药膳	266
十种中医抗衰老药茶	268
中医对症施治现代亚健康	269
中老年人巧吃中药抗衰	270
西医手术抗衰	271
双眼皮手术与美容	271
眼袋去除术与美容	273
牙齿的美容与整形	274
隆乳与美容	276
塑造形体美的吸脂术	277



第1章

知己知彼：

抗衰老知识中的细节

《孙子兵法》中说：“知己知彼，百战不殆。”衰老固然是人体的一种自然规律，我们不可违背。但是，只要人们加深对它的了解和认识，并在此基础上采取正确的生活习惯和保健措施，仍是可以有效地延缓衰老、提高生活质量的。

对衰老的认识

长寿自古以来就是人类不懈追求的目标。时至今日,有效地控制衰老,延缓衰老的发生,已越来越多地受到医学家和生物学家的重视。随着生活水平的提高、人类文明的进步以及科学的高度发展,探索衰老的规律,制定抗老防老的措施,已逐渐发展成为一门专门的学科。



衰老是什么

人自出生后,其生长发育过程便可分为生长、成熟和退化三个过程。这三个过程贯穿着人的一生,它其实就是一个衰老的过程。

那么,衰老过程具体又是怎样的呢?



衰老的概念

迄今,国际上对衰老仍没有统一的定义。《辞海》对衰老的解释是:“生物体在正常环境条件下发生的机能减退,逐渐趋向死亡的现象。”

目前,对衰老的一种比较通俗易懂的解释是:衰老就是在退化期人体各个器官、组织和细胞所发生的退行性改变。这些退行性变化,使生理功能衰退,故老年人容易患多种疾病,从而进一步使整个机体发生衰老。



衰老的类型

医学上,一般将衰老分为生理衰老和心理衰老。

生理衰老可以从年龄、容貌、声音、举止动作等方面看出,生理衰老会涉及到各组织器官和系统,影响人的各种生理功能和生命活动,可直接通过检查而发现,容易被人们重视。

心理衰老常表现在感知觉及思维迟缓、注意力不集中、记忆力减退、感情脆弱而不稳定、意志减弱和行为失控等,心理衰老不易被觉察。

衰老是从细胞发生的,在人的一生中,人体细胞大约分裂 50 次就不再分裂,此时人的生命就将终止。在细胞分裂过程中,细胞逐渐老化,功能降低,从而导致整个机体的衰老。脑细胞的老化导致脑功能下降,即神经功能下降,也



必然引起心理衰老。



衰老的特征

衰老的普遍性:衰老过程在多细胞生物中是普遍存在的。

衰老的内在性:衰老是生物体必然的内在性退变过程。

衰老的渐进性:衰老在生物体内是不停顿地逐渐发展的过程。

衰老的不可逆性:衰老变化一旦发生,常常是不可逆的。

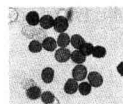
衰老的可预见性:生物的衰老过程是可以预计推测的。一般超过 65 岁的老人,约有 30%出现各种生理功能减退,这种生理功能减退情况在平时可处于平衡状态,一旦遭到感染、外伤以及各种内外环境改变的影响,可因适应性不全面即刻危及生命安全。



衰老的表现

医学上认为,衰老是从整个机体组织、器官功能性衰退、老化而论的,不是单指某一组织器官功能的衰退。因此,确定人体的衰老是从综合指标判断的,归纳起来主要有以下几个表现:

皮肤的皮脂腺、汗腺功能减退,皮肤干皱,皮下脂肪减少,弹性减小,皮肤呈松弛状态;视觉调节能力下降,晶状体混浊度增加;听力减退;记忆力降低;身高下降;性格、情绪改变;血液中游离脂肪的含量增加,不活动性脂肪增多;骨质疏松和肥大、增生、退行性等改变;体内器官功能性减退。



人为什么会衰老

人从出生的那一刻起,衰老便伴随着我们。那么,人类为何从诞生起就不可避免地逐渐走向衰老直至死亡呢?

现代医学认为,人体细胞每分裂一次,人体内部基因构造核酸结合体两端粒子就会脱落一些,随着细胞分裂次数的增多,人体基因核酸链会越来越短,从而导致基因发出的调控信号越来越弱,细胞的工作效率越来越低,最终导致人体衰老速度的加快、抗病能力的下降以及体内各器官协调能力的削弱。如此长时间的周而复始,人就会死亡。

上述人体生理自然规律的死亡,是无法避免的。而下面这些现代医学对



人体衰老原因的认识,则是人体衰老机理之外的,人类本身的不当行为导致的身体衰老进程加快,这些都是人类自身可以最大限度地进行的改善的。

过度氧化

人体过度氧化的危害会表现在:加速衰老、疾病、死亡;导致肿瘤迅速生长;引发炎症、自身免疫反应而使身体健康遭受破坏;产生色素沉着,色斑出现。

细胞的衰老

细胞的间隙被代谢废物充填也会导致细胞衰老;细胞突变,染色体畸变也会诱发衰老,常见原因包括电离辐射、放射线危害等。

脑衰则全身衰

受到精神打击的人,会突然衰老下去,这说明大脑中枢对衰老有着巨大的影响。有的人在相濡以沫的老伴去世后,不久也会悄然而去,这就是衰老受中枢神经影响的典型例子。

蛋白质的老化

其可能途径有:蛋白质合成出现差错;核蛋白老化;异常基因导致蛋白质合成障碍,从而引起生命的衰老。

内分泌系统功能减退

性腺、甲状腺、肾上腺、脑垂体等功能的减退,会诱导人体迅速衰老。比如说有甲状腺疾病的病人就容易出现早衰。近年来,因胸腺萎缩而促使衰老加剧的观点,也越来越引起专家学者们的注意。

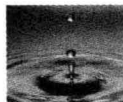
微循环障碍

由于人体大量代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的黏附,破坏了许多微血管系统,从而导致血管的管腔狭窄,甚至封闭,致使微循环、循环发生障碍,使生命代谢的交换活动受到限制,从而导致了细胞的衰老。

另外,自体中毒、营养不良都会导致人的衰老。

衰老的原因还有很多。相信通过以上对衰老主要原因的认识,人们延缓衰老的行动方向会更加明确。有的放矢抗衰老,效果也会事半功倍。





人的寿命到底有多长

所谓寿命,是指人从出生经过发育、成长、成熟、老化以至死亡前机体生存的时间,通常以年龄作为衡量寿命长短的尺度。从古至今,人们都希望健康,渴望长寿。

但人的生命终究是有一定限度的。所谓限度,是指自然寿命可以活到的年龄,中医学称之为“天年”。那么,人的“天年”的极限究竟是多少呢?



人的寿命可以延长

从现代的科学水平和物质文化生活水平来看,要使人类寿命普遍延长是有可能的,关键就在于抗衰老。正如美国国立老年研究所所长格留利其所说:“迄今为止,我们最大的努力是在于对衰老过程有更好的了解,这种努力将不可避免地产生一些新技术,它必能大大延长人的平均寿命。”

每个人的衰老有多快,每个人的生命有多长,这在过去是不可能回答的。直到最近医学专家们才做出预见,衰老的速度可以用很多方法加以控制。

如无论是老年人还是年轻人,都可以用适当抗氧化治疗来延缓或推迟衰老。人老了就该衰老,视衰老为正常现象,这是我们过去所认识的衰老。而现在则认为衰老是可以推迟的,甚至还可以逆转,与衰老有关的很多疾病可以预防,甚至还可以治疗。

总之,不断发展和进步的医学技术是人类不断延长自身寿命的基本前提。



人的平均寿命在增长

世界卫生组织 2002 年的报告指出,全世界人均寿命为 66 岁。我国人均寿命为 71.8 岁,其中北京为 75.8 岁,上海为 79.6 岁,香港、台湾为 80 岁。而日本人平均寿命高达 81.5 岁。

世界卫生组织在一篇报告中指出,未来人类的预期寿命将会延长,人类死亡年龄将发生很大变化。

报告预测,未来死于难产的妇女和婴儿、死于营养不良的儿童以及死于传染性疾病的人将有所减少,而死于癌症、心血管疾病和意外的人数将相应



增加。报告称,传染病死亡人数的下降将使世界人口平均寿命增加,但与此同时,癌症死亡人数和心血管疾病导致的死亡人数仍将上升。这些疾病很大程度上与烟草有关,据调查,有 70% 的癌症和心血管疾病死亡者为烟民。



人的寿命应该是 120 岁

寿命的长短是受多种因素影响的,如它与先天禀赋的强弱、后天的给养、居住条件、社会制度、经济状况、医疗卫生条件、环境、气候、体力劳动、个人卫生等多种因素的影响有关。人自出生后,都带着先天的遗传因素,经历社会因素的洗练、生物因素的干扰、特殊意外情况的遭遇,各人寿命也因此而不尽相同。那么,这些是否就意味着人的寿命是深不可测的呢?

我国《尚书》中提出,“一日寿,百二十岁也”,即活到 120 岁。晋代著名养生家嵇康也认为,“上寿”可达百二十,“古今所同”。现代,根据西方发达国家的研究,应用最新的科技成果,用现代科学手段已完全有可能将人的死亡尽可能推迟,许多科学家已经认识到,人的寿命应该是 120 岁,虽然不可能人人都活到 120 岁,但应该接近 120 岁,而且不应相差太远。

2004 年 12 月 20 日的北京晚报报道了广东佛山市南海区的李彩容老人迎来了她的 120 岁生日,超过日本女寿星 116 岁的本乡门真,成为在世的世界长寿老人,李彩容老人真正活到了 120 岁,其无可辩驳的事实证明:人可以健康地、有生机地、有活力地活着,活到 120 岁应该不是梦。



现代人早衰的主要原因

我们的躯体和生命进程究竟能持续多久?对此,专家们的论证远远超出了人们最初的想象。但遗憾的是,往往只有少数人能“自然衰老”,最大限度地延长自己的寿命,而绝大多数人都会因早衰而诱发多种疾病,如心脏病、癌症、糖尿病等,对生命构成严重威胁。

现代生活中造成衰老的因素很多:



嗜烟酗酒

医学家调查发现,从 20 岁起即嗜烟的人,面部皮肤皱纹比不吸烟者平均早出 1.5~3 年。妇女吸烟者更甚。长期酗酒会导致慢性酒精中毒,引起胃肠溃

