

中国工程院院士刘筠教授
中国工程院院士周宏灏教授

联袂推荐

抗衰老 秘籍

刘建春 著
刘 筠 周宏灏 主审

认识衰老规律

延长人类生命



湖南科学技术出版社

中国工程院院士刘筠教授 联袂推荐
中国工程院院士周宏灏教授

抗衰老秘籍

刘建春 著
刘 筠 周宏灏 主审

认识衰老规律

延长人类生命

CS 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

抗衰老秘籍——认识衰老规律 延长人类生命 / 刘建春著,
刘筠, 周宏灏主审. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5357-7644-0

I. ①抗… II. ①刘… ②刘… ③周… III. ①抗衰老—
研究 IV. ①R339.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 093106 号

抗衰老秘籍——认识衰老规律 延长人类生命

著 者: 刘建春

主 审: 刘 筠 周宏灏

策划编辑: 李 忠

文字编辑: 王 缙

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 23.5

字 数: 395000

书 号: ISBN 978-7-5357-7644-0

定 价: 38.00 元

(版权所有·翻印必究)

倚杖養心已業
進行到底

吳昌碩



認識表為規律延
長人類生命

北京人民教育出版社

抗舞心去是正也
生今的何法室

夏峰者菜为细著

壬辰冬月书于长沙



預防疾病

延緩衰老

延長生命

壬辰年 成博年



序言一

作为父母的总希望自己的孩子出生后快乐，作为儿女的总希望自己的父母长寿，这是每个人的理想与愿望。然而，在现实生活中，人出生后，都要经历儿童、少年、青年时期，最后步入中老年阶段。人体细胞随时都会遭受到来自环境中、饮食中各种有害物质、细菌、病毒的侵入，使得各种组织中细胞产生凋零或者死亡，再加上较少身体锻炼，身体逐渐开始衰老。刘建春教授撰写的《抗衰老秘籍》是人类认识衰老规律、延长自己生命的法宝，刘建春教授邀请我为《抗衰老秘籍》作序，我倍感荣幸。读后发现该书不仅是系统研究抗衰老问题的指南，而且有系统解决抗衰老问题的方法，是一本在国内外难得的认识衰老规律、延长自己寿命和抗衰老的好书。尽管每个人的遗传物质、生活方式、所处环境不同，但是书中很多抗衰老方法值得每个人去关注和重视；不论你是年轻人还是中老年人，只要你掌握了《抗衰老秘籍》，就可以满足你的要求，实现你的愿望，达到你所需要的理想境界。

中国工程院院士
湖南省抗衰老协会顾问



序言二

人类社会的发展史其实就是一部生与死的历史，在这生与死的演绎与发展过程中，产生了诸多的社会关系：政治的、经济的、军事的、宗教的、文化的等等。人们对生的祈求、对死亡的恐惧是每个国家、每个民族、每个人都有的一种心态，只是有些人把死亡想得很开、把生看得很透而已。所谓看破红尘就是一种厌世的观点，他/她们对生与死都抱着无所谓的态度，但即使是看破红尘者也希望有个清静，所以大部分遁入了空门。人生在世不过百来余年（我国目前平均寿命73.2岁），如何度过这一生，既是文人墨客们思考与争论的焦点，也是哲学家们喜欢谈论的话题，人们对此都有不同的回答，于是产生了不同的流派与思潮。在中国历史上，有主张重来世的，也有主张重今世的，中国道教就是公然的蔑视死亡，主张长生不老的中国本土宗教。

实际上，在中国道教产生之前，追求长生不老的欲望与方术就已经非常广泛地存在并流传于华夏这块古老的大地之上，如果说《山海经》中西王母掌管不死之药的类似说法多半是初民们的异想天开，那么在《韩非子》中出现的“不死药”、“不死道”等语就很难再轻易视为戏言，秦始皇统一天下后，不但命人去东海仙山取不死之药，且惑于卢生之言，渴望乘云气与天地共长久，并因此自称真人。汉武帝亦曾听从李少君言，遣方士去寻找蓬莱仙人，这些都是在《史记·

基础，我们的抗衰老工作才有意义。如果将均衡的营养与气功锻炼结合起来，这不但可以预防疾病，加强我们的身体功能，增加生命力，延缓衰老，而且能让我们成为一个不老人。这样我们就找到了抗衰老的真正的目的与行之有效的办法。

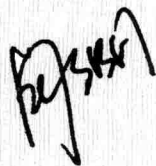
有人曾描绘过这样的一幅图画：假如神让人不死，一百年之后，五百年之后，一千年之后，我们看到的是一群群老朽枯萎、形容枯瘦、目光呆滞、步履蹒跚，甚至连牙齿都没有了的老人。在这样的一幅生活丑态图面前，生还不如死，因此神让人死是一种美，是一种解脱。可是，若经过抗衰老锻炼，人不但不变老，也没有病，有的只是年龄的大小与身材的差异而已，但就是年纪大了的人，亦显得生龙活虎、精神矍铄，一个个看起来年轻力壮，嫣然鹤发童颜。在这样一幅生活美景图面前，相信神仙也会感慨万分、惊羨不已！他们会留恋人世间的美好生活与诗情画意。假如说神仙真像人一样地存在的话，那人世间不知道又会有多少天仙配事件的发生。当然这是对生活的一种美好的设想，但是只要我们通过努力，这种设想就会变成现实。

《抗衰老秘籍》为你将这个设想变为现实提供了方便之门。该书通过对人体组织与结构及人的生命现象进行分析研究，让你明白什么叫人？什么叫生命？如何看待死亡？疾病由何而来？健康如何保障？能不能抗衰老？怎么抗衰老？《抗衰老秘籍》实际上是一本关于人与人的生命的著作，是一部抗衰老的生活百科全书。

请将抗衰老事业进行到底！

是为序。

中国工程院院士
湖南省抗衰老协会顾问



序言三

从生物学上讲，衰老是生物随着时间的推移，自发的必然过程，它是复杂的自然现象，表现为结构和功能衰退，适应性和抵抗力减退。抗衰老，顾名思义，就是预防疾病，延长生命，延缓衰老。

现代人的寿命本来就应该达到 200 岁左右，甚至更长的。在上古时代，经济条件那样原始的情况下，人的生命尚可以达到百岁之上。最早的经典著作《黄帝内经》就明确记载：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”可为什么到了经济条件高度发达的今天，人的寿命反而大大下降了昵？

究其原因，固然可以找出千百种理由，但笔者认为，根本原因主要在于人类本身，尤其是人的个体本身。作为高等智灵动物，人与其他动物的根本区别在于人是有思想的。正因为人有思想，人就产生了许许多多的欲望。这些高度膨胀欲望的存在使人首先在精神上出现问题，终至形成疾病，缩短人的寿命。

比如与人的生活紧密相关的官欲、财欲、色欲、淫欲、贪欲、玩欲、逸欲等等，无一不皆如此。人为仕途总想把官越做越大，为钱财总想越聚越多，为美色总爱揽尽天下绝色，喝美酒总是一醉方休，享性乐总想整夜云雨，图安逸总想以车代步免劳苦，贪享受玩起来总是通宵达旦……岂知人的欲望是无止境的，人总是这山望见那山高，人的欲望永远

所以人要想长寿，必须保持住一定的欲望，必须有一定的奋发目标并持之以恒地坚持，即必须对自己对他人都有益处，这样“死亡素”的分泌机制才不会被激活。

综上所述，人要想长寿，就不能没有欲望，但也不能让欲望超过自己的能力而过度膨胀，这里就要求一个度——适度。所以笔者说：“节欲不好，禁欲更不对，只有适度者才会长寿！”

抗衰老是一个系统工程，它涉及的面非常广泛。有精神方面的如心态、心理、性格、信念等问题，有生活方面的如营养、饮食、工作、睡眠等问题，有社会方面的如政策、赡养、婚姻、孝道等问题，有身体方面的如生理、病理、预防、医疗等问题，也有环境方面的如气候、水源、空气、温度等问题，还有理论方面的如认识、提高、突破、引导等问题，不一而足。这就需要方方面面的有志之士为之付出和努力。

喜闻刘建春先生于闲暇之余，在抗衰老方面做出了一些有益的探索，很感欣慰，并有幸对《抗衰老秘籍》书稿先睹为快，受益匪浅。该书从营养角度入手，把当今一些中外营养学观点融会贯通，不失为养生之士可鉴读本。笔者以为刘先生此举无意中为长寿学说的创立起到增砖添瓦的作用。刘先生这种敢于探索的精神是值得称道的。笔者受刘先生写序之邀，无以奉献，特书此文以为序。

医 学 教 授、 主 任 医 师
华 夏 长 寿 网 董 事 长
湖南省中医药学会长寿研究专业委员会主任
《国学国医岳麓论坛》长寿论坛主席
“长 寿 学 说” 首 倡 人



前 言

《抗衰老秘籍》是作者根据自己 20 余年的气功锻炼与对人体科学研究的心得体会，结合现代营养学观点，从生理学、心理学、医学、营养学、哲学、气功与养生学的角度对抗衰老问题进行科学研究与系统分析而成的一部科普著作。它通过对前人研究成果进行高度概括与系统总结，内容包括了人与人的衰老、延续生命的法宝、营养与营养素、食物营养成分分析、疾病预防与调理、抗衰老秘诀、推荐食物、抗衰老营养补充品、抗衰老补充读物几个方面。作者通过对这些问题的系统分析与完整论述，形成了自己完整、独特的抗衰老理论。《抗衰老秘籍》事实上是一部指导人们抗衰老的生活百科全书。

抗衰老是世界性难题，也是人类社会一直在努力探索的重大科研课题。为了寻求长生不老，中国在道教产生以前，追求长生不老的欲望与方术就已经非常广泛地存在并流传于中华民族这个古老的文明古国。中国古代对长生不老的探求，虽然有失败的教训，但也有成功的经验。中国道教的外丹术虽导致了很多人丧生，却推动了中国药物学与古代化学的发展，而内丹术又推动了中国气功学与古代医学的发展。而中国气功学与古代医学的发展，为中国现代养生学乃至世界现代养生学奠定了基础。

《抗衰老秘籍》所探讨的抗衰老问题，已经不是中国古代所追求的所谓长生不老，而是从现代医学与营养学的角度，从人的生命与养生的角度，从营养与疾病的关系进行综合分析，从中找到一条对抗死亡规律，延缓衰老，延长人的生命，使之健康、青春、长寿的道路，找到一种切实可行的办法。所以，可以说，《抗衰老秘籍》是一本认识衰老规律、延长自己生命的秘籍，是人们抗衰老的法宝。

本书在结构上共分为 9 章。第一章主要讲述衰老与衰老的理论问题，

目 录

第一章 人与人的衰老

第一节 人的本质	(2)
一、人	(2)
二、人的本质	(15)
第二节 人的生活	(17)
一、人的生活观	(17)
二、人生活的本质	(18)
三、人生活的意义	(19)
第三节 人的衰老	(21)
一、衰老理论	(21)
二、衰老的特征	(25)
三、人体器官衰老时间	(27)

第二章 延续生命的法宝

第一节 生命的含义	(30)
一、生命的基本特征	(30)
二、人的生命	(31)
第二节 人的死亡	(32)
一、死亡恐惧	(33)
二、死亡观念	(35)
三、死亡的审美价值	(37)

第三节 长寿之谜	(38)
一、抗衰老	(39)
二、长生术	(40)

第三章 营养与营养素

第一节 营养	(46)
第二节 营养素	(47)
一、碳水化合物	(47)
二、脂类	(51)
三、蛋白质	(53)
四、维生素	(56)
五、矿物质	(69)
六、矿物质元素	(71)
七、水	(79)
八、几种常见的功能性营养素	(81)

第四章 食物营养成分分析

第一节 谷物类	(88)
第二节 蔬菜水果类	(91)
一、蔬菜类	(91)
二、水果类	(98)
第三节 鱼肉禽蛋	(104)
一、鱼类	(104)
二、禽畜肉	(108)
三、蛋品	(111)
第四节 奶类与豆类	(111)

一、奶类	(112)
二、豆类	(112)
第五节 油脂、调味品与其他	(114)
一、油脂	(114)
二、调味品和其他	(115)
第六节 相克的食物	(117)
一、畜禽肉类与相关食物相克	(118)
二、水产品类与相关食物相克	(118)
三、蔬菜类与相关食物相克	(119)
四、水果类与相关食物相克	(120)
五、调料类与相关食物相克	(121)
六、饮品类与相关食物相克	(121)

第五章 疾病预防与调理

第一节 疾病产生原理	(124)
一、毒素积累	(124)
二、营养不良	(124)
三、脏腑功能失调	(125)
四、气候因素	(125)
五、心理问题	(125)
六、遗传因素	(126)
七、生物因素	(126)
第二节 疾病的医治	(126)
一、疾病的产生	(126)
二、传统治疗的误区	(128)
三、释放压力是治病的开始	(131)
四、身体是最好的医生，营养是最好的药物	(132)
五、正确的治疗方向	(134)

第三节 疾病的调理	(135)
第四节 疾病的预防	(163)
一、保持精神舒畅	(163)
二、注意劳逸结合，增加身心锻炼	(163)
三、养成良好的饮食习惯	(163)
四、注意加强保暖	(164)
五、排毒	(164)
六、加强身体的功能锻炼	(165)

第六章 抗衰老秘诀

第一节 衰老的原因	(168)
一、自由基是罪魁祸首	(169)
二、脂褐质加速衰老	(169)
三、免疫功能低下	(169)
四、毒素积累	(170)
五、营养不良	(170)
六、缺乏核酸	(170)
七、压力的形成	(170)
第二节 控制衰老的途径	(171)
一、抗紫外线	(171)
二、抗氧化	(177)
三、预防疾病	(184)
四、调理身体	(185)
第三节 对抗大自然的死亡规律	(189)
一、节制性生活	(189)
二、适量的运动	(191)
三、调整居住睡眠	(199)
四、调理心情	(199)