

<<老化与寿命>>

图书基本信息

书名：<<老化与寿命>>

13位ISBN编号：9787506288835

10位ISBN编号：7506288834

出版时间：2007-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：米井嘉一

页数：245

字数：210000

译者：姚延波

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<老化与寿命>>

内容概要

本丛书用深入浅出的语言和生动的图解，介绍了现代科学对生命的最新解读，以及对许多常见疾病的认识，内容包括基因与遗传、发育与衰老、感染与免疫、人体结构与功能等各方面的最新知识。帮助热爱生命、追求健康的人们更多地了解自己的身体，了解影响健康的各种因素，为追求健康生活提供知识的保障。

<<老化与寿命>>

作者简介

作者：(日)米井嘉一 译者：姚延波 等

<<老化与寿命>>

书籍目录

第一章 有关衰老及老化的最新动向 1.何谓“抗衰老”医学 2.衰老的速度是否因人而异 3.有关百岁老人研究的成果 4.冲绳人的长寿秘诀 5.探明“冲绳式长寿危险”一说 6.越来越受关注的基因检查之意义 7.基因的异常与患病机率 9.端粒理论与“年轻”、“长寿”的关系 10.人体会生锈 11.如何防止自由基的攻击 12.不经过衰老就死亡的野生动物 13.揭开动物寿命的奥秘 专栏 按照自然规律进行开发发展

第二章 脑神经与压力的关系 1.脑细胞如何衰老 2.看一下脑神经系统的老化原因 3.“健忘症”及“痴呆”的对策 4.意志消沉及老年初期忧郁的原因 5.年纪大后睡眠变浅 6.和压力有关的激素不减反增 7.压力增加后患癌症机率增加 专栏 抗衰老医学的意义及活动

第三章 内分泌系统与激素系统的原理 1.生长素分泌减少带来很大影响 2.大脑的计时员 3.男女都应该引起注意的脱氢异雄酮不足 4.三十岁后期开始减少的雌性激素 5.雄性激素减少及男性更年期 6.甲状腺激素减少引起的疲劳症状 7.运动疗法的陷阱 8.胰岛素抗性增加导致肥胖 9.控制脂肪代谢系统的瘦素 10.抑制肥胖及减肥反弹的要点 11.适度压力和提高人的积极性有关 专栏 抗衰老医学已应用到人的幼儿期

第四章 免疫机能低下带来的影响

第五章 有关眼睛、耳朵、牙齿的症状及治疗方法

第六章 旨在保护心脏、肺、血管的环保措施

第七章 消化、吸收系统及其因子

第八章 骨骼、关节、肌肉、皮肤老化的征兆

第九章 泌尿系统、生殖系统与激素变化

第十章 旨在健康长寿的老化预防法

<<老化与寿命>>

章节摘录

1.人的寿命因职业而不同 影响人寿命的因素有“遗传因素”及“环境因素”。下页表是对不同职业的人平均寿命调查的结果，可以说是在研究环境因素给寿命造成的影响方面很重要的报告。

位居第一位的是宗教学家，也就是日本的僧侣。从事该调查的郡山女子大学的森教授发现，从日本奈良时代到现在为止的各个时代，僧侣的寿命总是位于第一。

原因有：“以素食为代表的饭食及不暴饮暴食的饮食习惯”、“通过颂经、传教、冥想对身心的修行及带来的精神安定”、“森林浴效果”等。

通过坐禅及修行，躲避压力、实现精神安定的作用也不容忽视。

相反，也有导致人短命的职业。特别是相扑选手属于短命人群。在役时期越胖的人寿命越短。

他们的生活习惯是：“早上不吃早饭就开始训练，一直练到傍晚，吃多以碳水化合物为主的什锦火锅后就寝。”这种生活习惯可谓增加脂肪的最佳方法，但造成的后果是，胰岛素抗性增加，瘦素值变高，生长素、IGF-1的分泌受阻。

肥胖自不用说，动脉硬化、高血压、脂肪肝、2型糖尿病也会随之而来。

一般认为运动对身体有益，但无论做什么都应当适可而止。

对身体负担过重的训练，从健康长寿的观点来看会起到相反效果。

比方说，摔跤选手在过了40岁以后应该减少过激训练。

适度训练可以减少脂肪组织，过度运动就会破坏关节周围的支撑组织和用以活动骨骼的肌肉（横纹肌）。

另外，过度运动引起过劳状态，会损害免疫功能，造成淋巴细胞减少，自然杀伤细胞活性降低，对疾病的抵抗力就会下降。

如果担心身体健康，可以每天进行1个小时左右的适度运动。

以各20分钟的“伸展运动、柔软体操”、“健美操等有氧运动”、“肌肉训练”为宜。

运动项目的平衡性也很重要，没有运动习惯的人一下子长跑1个小时以上，会造成脚底的红血球受损，引起贫血及黄疸。

另外精神压力过大的职业也应引起注意。

一部分广告代理店、金融业、新闻媒体等被认为是不需动身体又压力过大的工作。

精神压力过大会影响睡眠质量，增加皮质醇分泌量，阻碍褪黑色素、生长素、IGF-1的分泌。

人会因身体免疫力下降而患上传染疾病，并增加患癌危险。

在不愁吃穿的现代社会，面临运动不足及过度压力的人们每天辛苦地为生计而奔波，阻碍他们健康长寿的因素可谓数不胜数。

针对这些危险因素，抗衰老医学正尝试以食物疗法、运动疗法、精神疗法等进行应对。

通过比较各种不同职业人的寿命，我们发现无论何种疗法人的精神都最为重要，也就是说我们要保持乐观，积极地面对人生。

有关寿命长职业的研究 政治家、实业家：一般认为他们“有明确的人生目标，掌握了良好的人生规划方法”、“经济上富有”，这些和长寿有关。

有的政治家吹嘘“给周围人施加压力是自己的责任”，可见如果没有对压力比较迟钝的强劲体力及精神力量根本无法胜任。

学者：“多过着有规律的生活”、“怀有研究这一强烈目标”等是主要原因。

医生、医学研究者：“比其他职业的人知道更多的健康及疾病知识”这一点很有助于健康。

但过了40岁后仍值班的医生、压力负担过大的心脏外科医生等在长寿方面很不利。

艺术家、小说家、歌手：一般认为他们寿命长的主要原因是“目标性强”、“没有压力”，取得了一

<<老化与寿命>>

定成果的人有长寿倾向。

但也有一部分的艺术家，特别是诗人，因过于追求自由奔放的生活，陷入经济上的窘迫及抑郁状态而早逝。

农业等第一产业从业者：在当今这种具备卫生条件、经济水平均一，运动不足成为社会问题的时代，该类人群比较长寿。

“总是和大自然面对面”、“适度体力劳动”、“食用丰富的蔬菜等自然食物”、“没有固定的退休年龄”等是帮助他们长寿的原因。

以前日本东北地区的居民由于过量摄取盐分，常出现伴随高血压的脑血管疾病，近年已得到很好改善。

2.建设健康长寿的国家最近，经常听到“慢餐运动”一词。

所谓“慢餐运动”，是指1986年左右在意大利一个叫做布拉的小镇开始的非营利性活动。

活动实行了以下3个方针：保护有消失危险的传统原料、菜肴，做工精良及口味良好的食品、酒。

保护提供优质原料的小规模生产者。

推进对包括孩子在内的消费者而进行的味觉教育。

1989年慢餐运动协会成立了。

会长卡洛·佩特立尼（Carlo Petrini）提出“人们已经被受速度束缚、生活习惯被打乱、强制吃快餐的快餐生活模式所感染”。

日本抗衰老医学会认为，考虑到饮食的健康及安全，农作物应该施有机肥料，最小限度地使用农药，在食用肉、养殖鱼的生产方面也应该尽量控制药物及添加剂的使用。

如果食物中含有充足的养料，那么也就没有必要依赖补药了吧。

对于以发扬日本传统菜肴及地方特产为目标的日本慢餐运动有很多共鸣之处。

现在快餐这种饮食模式正在不断蔓延，在一些一直以长寿著称的地区，年轻人及中年人患生活习惯疾病的人数不断增加。

在农产品、水产品的出口方面，一部分大型跨国企业为了独吞利益向其他国家随便施加所谓“全球标准”，造成世界上半以上的国家面临饥饿及贫困，环境破坏及资源枯竭不断恶化。

今后，随着抗衰老医学的推进，70岁以后仍然可以精神焕发地活跃在工作岗位上的人数会不断增加。

我们应该重新审视农业、渔业、畜牧业等第一产业，改变环境，使更多的人可以加入进来。

建立符合各国风土、有益于地球环境的产业结构难道不是和每个人的健康长寿息息相关的吗？

过了70岁仍然精神焕发、雄心勃勃的人们，请多从事农业、渔业活动，好好锻炼自己的身体吧。

给下一代提供安全又富有营养的原料应该是最重要的一项“抗衰老”措施吧。

3.提高生活质量的住宅居住空间是保护生活质量的重要因素。

对于在家时间较长的孩子、主妇、老年人自不必说，即便对于每天外出工作的人来说，住宅也是缓解工作压力及疲劳的重要空间。

为了实现健康长寿，居住空间问题值得深思。

建造不仅可以维持健康，而且对环境有益的住宅是建筑生物学的目标。

以德国为中心，瑞士、澳大利亚等欧洲各地及日本先后建立了生物协会。

改善居住空间的努力已经在世界范围内全面展开了。

那么就让我们考虑一下值得留意之处吧。

首先应该注意房间的空气状况。

空气可能因虱子、花粉、甲醛（黏着剂、树脂分泌的有刺激味道的化学气体物质）等有机物质而变得混浊。

另外应注意温度、湿度是否超过了正常范围。

尤其因人们容易忽视湿度问题，应该使用湿度计，保持室内湿度在40%~60%之内。

在这一范围内，人感觉最舒适，空气中的水分是5~1纳米的水滴。

一般认为，这种状态下负离子最多。

近年，家居文化从传统的木质工艺发展成了工业化工艺。

建筑材料多用合成板、铁、塑料膜、工业制品、混凝土、玻璃，要求墙壁材料不易坏、不易损伤。

<<老化与寿命>>

甲醛等有机溶剂是导致身体不适的“不良建筑物综合征”的原因。

日本的传统住宅由木、土、纸及草组成。

进入明治时代，虽然建筑物改为砖瓦、混凝土、钢筋结构，中间的墙壁仍然会使用石灰、土墙。

木、土、纸及草所具有的湿度调节功能解决了日本高温、多湿的问题。

最近，叫做硅藻土墙的墙壁材料因有防结霜、防霉、去臭、防火功能而受到了关注。

硅藻土由地球被大海覆盖时期繁殖的硅藻积累而成。

有很多小孔，属多孔质，孔的数量是木炭的500~600倍。

住宅是人缓解身心疲惫及养精蓄锐的场所。

除了在家中摆设花及盆栽，为了营造更贴近大自然的环境，还应该考虑艺术、文化及人和家具的融合。

另外，卧室的环境也很重要。

随着年龄增加睡眠质量会下降，因一点刺激就会中途惊醒。

这时应该保证房间足够黑暗，最大限度地促进褪黑色素分泌，加大生长素在深夜的分泌量。

这有助于皮肤的新陈代谢及大脑休息。

房间内的气味也很重要。

不建议一般常见的喷雾式及固定式的芳香剂。

为了提高生活质量，应该使用芳香疗法用的天然精油（aroma oil）。

选择住宅时最基本的是就近选择（选择离工作单位近的地方），在没有足够空间的时候，应注意不要堆放太多物品。

P228-236

<<老化与寿命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>