

<<YOU：身体使用手册3>>

图书基本信息

书名：<<YOU：身体使用手册3>>

13位ISBN编号：9787544705516

10位ISBN编号：754470551X

出版时间：2008-4

出版时间：凤凰出版传媒集团，译林出版社

作者：迈克尔·罗伊森

页数：389

译者：兆彬,吕方

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>

<<YOU：身体使用手册3>>

前言

如果说，读者通过《YOU：身体使用手册》，可以树立起自我健康管理的观念，这本《YOU：身体使用手册3——留在年轻态》，则让读者不仅学会延长生命，更注重和懂得提高生命的品质。使自己的身体在60岁时仍像35岁时那样有活力，这才应该是我们理想的追求。

在我看来，这本书是严谨又风趣的，其表达仍然以西医医学理论为基础，揭示14个控制人体衰老速度的生物过程，并为读者设计了锻炼计划。

我相信读者能从中体会尽量保持机体年轻，享受高质量生活的真谛。

我衷心希望读者进一步更新自我健康管理观念，追求长寿，更追求健康的长寿，真正活得年轻。

钟南山(中华医学会会长中国工程院院士广州医学院教授)

<<YOU：身体使用手册3>>

内容概要

“YOU健康”书系已畅销全球，新成果、新书、新理念，用最新的医学科学成果升级保健理念，为自己的身体提供年轻又健康的保障，让生命享受高质量的生活。

我们快乐地按部就班生活着，直到有一天——各种疾病的症状像多米诺骨牌一样一个接着一个地出现在我们患有白内障的眼前，我们的骨骼吱嘎作响，后背疼痛难当，与邻居产生隔膜，我们憎恨在夜晚驾车，再也不能打高尔夫球，我们听不清自己伴侣说话的声音，就连性生活也大打折扣……很快，我们在下午三点半就开始吃晚饭，每天的生活目标就是成天坐在电视机旁……这就是衰老了！及早行动，我们不能听任这一天到来！

多数人都认为，到了四十岁左右，我们的大脑、眼睛、耳朵、关节、动脉血管、性欲以及其他所有影响生活质量和寿命的身体系统都开始缓慢而稳定地走向衰老。

但是迈克尔·罗伊森医生和迈哈迈特·奥兹医生却认为这种想法是错误的。阅读并付诸行动，你就可以抓住时机，抓住健康，抓住青春。

<<YOU : 身体使用手册3>>

作者简介

迈克尔·罗伊森,美国纽约大学药学与麻醉学教授,克里夫兰医院麻醉、急救加护医学与疼痛管理部主任,抗衰老专家。

提出“生理年龄”概念,也是《纽约时报》畅销书榜冠军《RealAge》的作者。

他还在芝加哥西北大学纪念医院首创了一套健康医疗计划,帮助参与者逆转老化现象而更长寿、

<<YOU : 身体使用手册3>>

书籍目录

第一篇 为什么你会被看出年纪和怎样才能留在年轻态 引言 主要的老化因子 坏基因和短端粒 基因如果影响衰老, 我们如何控制基因 第1章 提升脑力和记忆 主要的老化因子 线粒体氧化和失效 确保身体的能量工厂正常运转 第2章 摆脱心头之火 主要的老化因子 减速的干细胞 了解和使用干细胞能助你身体强健 第3章 在压力面前保持你酌最佳状态 主要的老化因子 衰退中的防御体系 细菌和病毒为什么能成为你最大的敌人? 第4章 刺激你的迷走神经和免疫系统 主要的老化因子 毒素 清除渗入的淤泥 第5章 清除患 第6章 轻松呼吸 主要的老化因子 糖基化 过多的葡萄糖是如何使你衰老的 第7章 不要让糖尿病困扰你 主要的老化因子 热量摄入与乙酰化酶活性减弱 理解终极抗衰老剂 第8章 培养强健的肠胃 主要的老化因子 神经递质水平失衡 人脑的化学消息系统是如何使人衰老的 第9章 “睡”出年轻态 主要的老化因子 激素抓狂 激素水平的自然波动并不总是坏事 第10章 充分利用绝经期 第11章 保护你的私处 主要的老化因子 缺乏一氧化氮 体内的一氧化氮水平如何改善你的健康 第12章 过好性生活 主要的老化因子 紫外线 太阳是怎样既能滋养肌肤有破坏肌肤的 第13章 好好看世界 主要的老化因子 废用性萎缩 第14章 强壮你的骨骼 主要的老化因子 磨损 你的身体怎样对待细胞分裂 第15章 仔细听一听 主要的老化因子 非强迫过错 我们的身体怎样对待生活中的突发危险 第二篇 留在年轻态计划 第16章 14天的留在年轻态计划 第17章 you工具箱 第18章 你将更强壮

<<YOU：身体使用手册3>>

章节摘录

YOU：长寿的原则 事实证明，衰老的最佳预言者不是你在单行线上开车的速度或你是否还在穿格子花呢裤子，而是你自己感觉到的健康程度。

那么在继续阅读之前，请抽一点时间来回答这个问题：与同龄人相比，你感觉自己的健康状况如何？

如果你的选择是一般或差，你在两年内死亡的几率将增加30倍。

如果这个结果不足以让你惊慌到吐出嘴里的水果馅饼，那么我们对这一结论就不能确定。

不过，我们并不是在故意吓你而让你作出改变；我们仅仅是希望你能明白，你要对“做最适合你自己居住的城市”负责。

你对自己的身体状况满意吗？

你希望生活在这里吗？

你如何界定自己的健康状况？

你的身体会比任何人都好吗？

对这些问题的回答将决定你的寿命和生活质量。

为什么？

因为，事实上你对自己生活得怎么样，你的健康状况如何，以及你自己的弱点，都有预感。

对自己身体的与生俱来的感觉可能会道出最后的结论——你可能没有沿着正确的方向前进。

幸运的是，科学会帮助你。

借助于最近的科学发现（最近的发现是指10年前甚至5年前人们还没有谈论到的发现），你将可以作出改变。

在开始解释这些令人惊奇的生物学进程以及特定的疾病和与衰老有关的问题之前，我们先来讨论一下科学究竟都发现了些什么。

一旦你了解了长寿的原则，你将能更灵活地调整你的行为。

下面列出的五个原则将改变你对身体衰老的思维方式。

1. 变老实际上就是交易 不管你怎么想，变老——传统意义上是指一切都缓慢地、痛苦地走向终结——不是“传统上所认为的”。

它不是生命的结束，而更大程度上是人类伟大进程中的一种副作用。

许多人认为吱嘎作响的关节、崎岖不平的指甲和虚弱的肠道都只是衰老的组成部分，你可以活到80岁左右，然后，作为交易，你将凄惨地度过余生。

年老太可怕了，不是吗？

坚持住。

是的，这就是一场交易，但这不是你所了解的那一种。

如果你能看清你身体内发生的每一个生物学进程，你就会明白生物学进程中什么会出现衰老，是因为进化方面的原因，而进化毋庸置疑能确保物种的延续。

进化论认为，基因的不朽要比个人生命的不息更重要。

你的生物学进程只能保护你有足够的时间繁衍生命和抚养你的后代。

事实上，并不是在20世纪中期——至少在发达国家是这样——人们才开始期盼生活得要比生殖年龄长。

这些生物学进程使得生殖意义变得重大，而对你逐渐年老并没有帮助。

这就是衰老。

这些进程产生的影响能保护你实现繁衍后代（实际上你是否拥有后代并不重要），但当你变老后，就开始不适应这些影响。

当你透过基因这面镜子而不是透过个体看待衰老时，你的理解会更进一步。

这些交易就是我们不时提到的“YOU：衰老否定理论”——即衰老不是生命的终极目标，而是生命的副产品。

2. 变老不在于损坏程度而在于修复能力 部件出故障，汽车、电脑和身体的所有部件都有它们自己的破碎点。

<<YOU：身体使用手册3>>

若说它们不会因急性损伤（一次5分钟的火警或一条膝韧带的拉伤）或因长期的磨损（如通行50年的道路或使用过度的后背）而破碎，那是在误导，然而，保持你的生命系统没有被压倒显然是非常重要的，长寿的真正秘密不在于你是否受损了，而在于你受到挫折后重建和修复的程度。

我们的身体事实上并不是不可压垮的（你那如同红杉一样粗壮的腿可能不会被压垮，但它们会不敏捷），我们的身体生来就有自我修复的实力和能力。

如果你坚持日常维护，你的身体功能就如同汽车一样能跑得更远。

变老是一个必然进程，身体细胞逐渐失去它们的弹性，失去修复损伤的能力，比如线粒体和端粒不再按照它们应有的方式行使功能，但是你自身的能量能增强细胞的弹性，促使你的身体再继续运行数十万公里。

3. 身体的变老是由里向外和由外向里的 许多人可能会认为衰老太不可思议了，它仅发生在我们的体内，是老年医学中一些所谓的小捣蛋鬼逐渐减缓了我们的细胞和生理系统，因此我们衰老了。在这本书中，你将了解到衰老不仅仅是细胞领域的进程，更重要的是，它是你如何反应、适应和应对外界的刺激——如阳光、压力和光滑的人行道。

这是什么意思呢？

这意味着衰老实际上指的是老化的速度——明确地说，是外界的和内在的因素如何加速或减慢你变老的速度。

我们在这里为你揭示一个有关衰老的大秘密：衰老的速度每8年翻一倍。

因此，如果我们能将余生的衰老速度维持在40岁时的水平，那就能活到120岁，直到最终“老死”。既然体内外的因素都在衰老的进程中扮演一定的角色——二者还会相互影响，那么你的任务就是设法处理好这两种因素，从而在变老的过程中减慢真正的衰老因素——衰老的速度。

4. 衰老不是单一的问题而是复杂的问题 无论何时去食品店，你都会发现，瑞士硬干酪有两种不同的外形。

有的洞眼大，有的洞眼小，并都按照随机的次序和模式排列。

由此，我们想到，有一个很好的认识衰老的办法，就是把你自己想象成一打叠加起来的瑞士硬干酪（见引言图2，14页）。

如果这些干酪较厚且洞眼较小，它就较难被穿透。

现在，假想这叠硬干酪中每一片代表着你的身体防止衰老的一层保护层。

在有活力且身体强健的人中，这些防御体系的洞眼可能就会很小，这也就意味着防御体系可能阻挡不了一些小问题，但能阻挡得住大麻烦：或许在他们的心脏健康保护层中有一个小洞眼，在他们的大脑健康保护层中也有一个小洞眼，在染色体健康保护层中有一个中等大小的洞眼。

但没有什么大问题能通过这些洞眼。

然而，当衰老渐渐明显时，这些洞眼开始变大，或者说硬干酪开始变薄。

当每片硬干酪的洞眼都变大并彼此贯通后，问题就产生了，你将出现大的健康问题。

简而言之，我们可以这样来描述衰老：身体各处出现的小问题不会带来很大的影响，但一旦这些小问题发展起来并相互影响后，就形成了因果关系网（形成恐怖的交响乐），也就是说看起来小的健康问题发展成了更大的问题——而这种转变可能是由几种不同的因素所触发的。

健康提示 当前，在美国有将近4万名百岁以上的老人。

但很难将人数统计得再精确些，因为美国直到1940年才有了国家出生登记系统。

大约85%的百岁老人是女性。

5. 其实变老是可逆的——你所要做的就是推动 大多数人认为变老是不可抗拒的一个过程，即我们注定要使用拐杖和助听器以及厚厚的眼镜。

尽管我们不能妄下断言，说你能避开衰老过程中的所有障碍（大的和小的），但我们可以说衰老并不是像早晨要去卫生间那样不可改变。

在本书中，你将学到如何利用你身体的防御体系，让它们按照你所喜欢的方式工作，来平衡你的生活。

但要注意绝对不要太早或太晚作出改变。

你不需要进行完全的检查，因为坦白说你的身体是一个相当精致的机器。

<<YOU：身体使用手册3>>

你最终所需要做的就是找出你自己的弱点——最容易使你受到衰老影响的因素——并加以确认。尽管这些推动力的效果从行为学角度或者从生物学角度看并不明显，但是当它们的效果累加起来后就会变得异常明显，能延长你的生命，提高你的生活质量。

有关衰老的真相是——你现在就有能力将你的寿命比预期寿命（现在男性的预期寿命是75岁，女性为80岁）延长35%，并且生活得更更有质量。

也就是说你活到100岁甚至更长并且拥有良好的生活质量是可能的。

尽管依靠你的才能、技能和其他方面的知识能使你解决某个医学困境，但你真正要想到的首先就是避免它。

限制热量的摄入、提高肌肉力量、得到充足的休息，是三个最能防止衰老的天然药方。

联合这三个方面的作用——同时联合我们推荐的其他措施——能抵抗70%的衰老进程。

难道你不愿意自己掌控自己的将来，反而愿意被别人掌控吗？

在过去犯过错误并不意味着你就不能逆转这些错误。

即使你已经把各种肉夹馍作为早餐，或者巨大的压力压榨你的脑细胞，你也不必认命于穿粗糙的裤子和忘记你的生日。

无论你曾经采取的是怎样的生活方式，衰老都是可逆转的：如果你愿意，你可以从头做起。

如果你能在3年内坚持遵循良好的生活习惯，对机体产生的影响就会像你一直都在这样做一样。

在3个月内改变一种行为，你就可以重新估测你的生存时间。

就像我们所说的，衰老是不可避免的，但衰老的速度却并非如此。

考虑一下这个事实：仅仅有10%的人在他们的70岁时被认为是虚弱的；到100岁时，几乎百分之百的人都被认为是虚弱的。

我们将要做的就是让这个百分率随着岁数的增长而保持下降。

我们希望你能够在抵达比赛的终点时仍能像刚开始比赛时一样感觉良好。

我们的目标是希望你能拥有高品质的生命直至你死亡（请原谅我们的直白）。

这是一种理想境界，不是吗？

没有人希望他们在他们的黄金岁月里以果子冻为食，忍受褥疮的折磨，或者忘记他们前90个年头的的生活。

而人人都希望在80岁的时候仍感觉像30岁，希望拥有祖父母一样的智慧但不要像祖父母一样年迈。

因此，我们的目标不是让你活到120岁——除非这120年你都能平安地度过。

毕竟，活得更长久并不是所谓的“延长死亡的时间”，尽管很多人都是这样认为的。

活得更久真正的含意应该是享受每一刻被延长的生活，延长生活的时间。

每个人都希望能生活得更长久、更健康。

每个人都希望在活着的时候感觉有活力。

每个人都不希望变老。

每个人都希望永远年轻。

这就是本书的宗旨。

现在就开始你的年轻态之旅吧。

主要促衰老因子清单 衰老的进程在修复机制和损伤机制间达到平衡，我们有7个主要的促衰老因子，每一个都可决定你是变得更年轻还是变得更老。

清单中主要老化器的位置越靠上，它对我们细胞的影响就越大。

主要的促衰老因子 坏基因和短端粒 基因如果影响衰老，我们如何控制基因 当我们渐渐变老时，会越来越容易将自己的健康问题归因于其他人。

你最近被诊断为高胆固醇了吗？

哦，那是因为有三个祖父母辈和两个舅太爷死于心脏病。

前几天不留神把调味番茄酱放在冷冻室了吗？

那是因为姑妈玛蒂尔达有一点痴呆。

与体重作斗争占据了你的大部分生活？

是的，因为波普和他的弟弟喜欢意大利奶酪小方饺、肉酱，让我也受到了影响。

事实上，很多人对衰老的认识很相似：我们的健康是天生注定的。

<<YOU：身体使用手册3>>

换句话说，我们的基因——即染色体，包含有我们父母的、祖父母的，等等——从根本上决定着我们会患上心脏病、癌症、阿尔茨海默病或其他疾病，将我们高品质的生活打乱。

但这不能简单地归结为衰老的进程，基因非常重要，尤其是当它们遇到一个最与年龄相关的问题——记忆丧失时。

你的基因是天生的，然而却不是命定的。

这是什么意思呢？

回忆一下在引言中我们将你比喻为城市，把你的基因比喻为城市的地理环境。

有些特征你是无法改变的，比如芝加哥多风，明尼阿波利斯多雪，旧金山位于断层带，哈特拉斯角位于热带风暴的通道上。

一个城市的地理位置体现的作用如同你身体的基因。

你的基因特性使得你更易于或不易遭受与健康有关的暴风、雨雪、地震和飓风。

但是，就像你能通过适应城市的自然地理环境和自然事件来改变城市一样，如果你不满足你现有的基因学程序，你也能保护你自己远离变态的基因。

下面的结论主要是通过对双胞胎的研究得出的：对于你的身体来说，你的寿命四分之一取决于你的基因，四分之三取决于你的生活方式和行为。

寿命的长短不在于你的基因如何，而在于你如何表达基因。

基因通过制造蛋白质来行使功能，但一个基因工作与否很大程度上受到你的控制。

健康提示 感觉压力很大的人的端粒长度几乎比压力小的人的端粒短50%。

科学家的初步研究认为端粒的平均长度与年龄大体成比例，可以估测出处于精神高压下的人的生理年龄会增大多少：竟可以使人变老9岁到17岁。

生理年龄衰老有多快，实际衰老就会有多快。

请试着把你调控基因的能力想象成制定一套适应自然环境的城市修建方案。

比如沿海城镇需要把房屋修建在高处以防止海浪冲击，旧金山的办公大楼需要使用防地震的材料以更好地防止崩塌。

无论你所遭遇到的自然条件如何，你应该积极地适应并调整。

这就是你身体的工作方式。

作为你的生理城市的市长，你能创造出不同的编码来减轻基因造成的影响。

例如，锻炼对你有用，不仅是因为它能帮助燃烧脂肪和改善穿比基尼泳装的外形，更重要的是它能改变你的基因密码的表达，降低患癌症的风险。

这意味着你确实可以采取某些措施来控制它们在体内的自我表现，进而控制你变老的速度和方式。

或许你已经遗传了许多坏的基因，但这并不意味着你就不能改变一些因素，或者至少改变你演绎它们的方式。

另外可以考虑你的遗传基因：它能贮存信息，这个信息工厂跟生物学系统连在一起。

你有能力运用行为工具来改变这些信息但如果你没有采取任何行动，贮存的信息就会指示相应的基因开始表演。

是你的哪一个基因在工作？

控制好你的基因有助于你避免一些与年龄相关的重大疾病，增加你有更多的时间与重孙玩耍的几率，而不是将大量的时间浪费在医生的候诊室里，翻阅那些给3岁孩子准备的大字体杂志。

如果你还记得我们前文提到的瑞士硬干酪模型，它会告诉你这样一个观念：只要你为自己的身体坚持一件事情——如每天坚持30分钟的步行--你就会终止许多促衰老因素的发展（哪怕是无意识地），因此那些造成衰老的洞眼就不会叠加起来导致整个系统完蛋。

通过一些微小的改变，你就能实现延长寿命和改善生命质量的目标。

那么，你该如何改变基因的功能呢？

有一个办法就是重建染色体。

染色体的末端有一些小物质，叫做端粒（见图A.2）。

你可以把端粒想象成鞋带的塑料尖端（即鞋带两端的塑料箍）。

每一次有一个细胞再生，这个端粒就会变短，就像鞋带头随时间逐渐磨损一样。

<<YOU：身体使用手册3>>

一旦鞋带头上的保护层没有了，你的DNA和鞋带就开始被磨损和不易被使用。

结果导致细胞停止分裂、生长和补充身体。

当细胞意识到不能再帮助机体时就会自杀（医学上称为凋亡），从而引发与年龄相关的疾病。

但身体还有一种蛋白质叫做端粒酶，它能自发地补充和重建染色体的末端，从而维持细胞的（和你的）健康。

然而，因为体内的很多细胞没有端粒酶，这就意味着它们的再生能力受限，从而影响到你的机体得到补充。

（顺便提一句，端粒酶在85%的癌症体内活动过度。

这个事实意义重大，不是吗？

重建的塑料箍促使细胞重新分裂，进而帮助癌细胞再生和传播。

）端粒酶的数量依赖于你的基因，但我们现在正在着手了解我们能怎样影响这些小不点即端粒的大小。

例如，研究者已经发现孩子患有慢性病的妈妈的端粒较短，从而提示慢性压力对细胞的分裂有着巨大的影响。

这也暗示如果能通过某些技术如冥想来抑制压力的影响，你就能提高重建端粒的几率，降低细胞死亡的可能性和发生与年龄相关的疾病的可能性。

的确，你天生受到基因的制约，就像你被受限于父母做出的在哪里生长的决定，并且你不能完全转变你的基因。

但是，你能改变基因发挥功能的方式。

我们现在正在致力于发现更多的方法，以帮助你改变基因的作用方式，具体内容我们将在随后的章节详述。

例如，仅仅十分钟的步行就能启动可抑制肿瘤生长率的基因，白藜芦醇能启动可减慢或阻止危险的炎症反应的基因。

在不久的将来，我们将能研发出针对每个个体（每个人的基因工作方式都不同于其他人）的药物。

因为我们中的每一个人都有一个独一无二的遗传特征，因而加大了检查、预防和治疗疾病的难度。

但随着我们开始打开控制基因的大门，我们将会知道如何使基因能更好地为我们工作，而不是与我们作对。

能解释基因如何影响我们的最佳例子，或许就是我们的记忆力。

好记忆是我们长寿、年轻的目标之一，看一个你就会记住其余的。

<<YOU：身体使用手册3>>

媒体关注与评论

一部栩栩如生的“生命保鲜手册”，一次妙不可言的身体环保旅行，一个关于身体这座城市的奇思妙想—— 从头阻止衰老因子，留在年轻态，不是没可能。

——《时尚健康》主编 孙雅君 钟南山院士对本书的评语： 如果说，读者通过《YOU：身体使用手册》，可以树立起自我健康管理的观念，这本《YOU：身体使用手册3——留在年轻态》，则让读者不仅学会延长生命，更注重和懂得提高生命的品质。

使自己的身体在60岁时仍像35岁时那样有活力，这才应该是我们理想的追求。

在我看来，这本书严谨又风趣的表达仍然以西医医学理论为基础，揭示14个控制衰老速度的生物过程，并为读者设计了锻炼计划。

我相信读者能从中体会尽量保持机体年轻，享受高质量生活的真谛。

我衷心希望读者进一步更新自我健康管理观念，追求长寿，更追求健康的长寿，真正活得年轻。

<<YOU：身体使用手册3>>

编辑推荐

《YOU：身体使用手册3：留在年轻态》的核心部分是介绍了最新的科学发现：“主要老化因子”，列出了14个控制衰老速度的生物过程，精彩部分是提供了一个周期14天的计划，帮助你顺利通往“留在年轻态”之路！

你的目标应该是：在任何年龄你的身体都是年轻的，周围的人会由衷赞叹：“你真的看不出年纪！”

2008年美国第1健康书，《纽约时报》第1畅销作家又推新作，与美国同步出版！

钟南山院士：不仅学会延长生命，更注重和懂得提高生命的品质，我相信读者能从中体会尽量保持机体年轻，享受高质量生活的真谛，进一步更新自我健康管理观念，追求长寿，更追求健康的长寿，真正活得年轻。

用最新的医学科学成果升级保健理念，为自己的身体提供年轻又健康的保障，让生命享受高质量的生活。

<<YOU：身体使用手册3>>

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>