

不老傳說

葉

歌

二十億美元。抗老醫學也是發展最快的醫學領域，現在已有三萬多名專業人士遍布世界一百多个国家。美國女記者、獲獎作家凱斯勒（Lauren Kessler）花一年時間探索各種「不老」秘方。這些傳奇經歷，她在《時鐘倒轉》（Counter Clockwise）中幽默地一一記錄。

人類衰老包括兩種。「基本衰老」是內在的、細胞損壞或自由基（free radical）導致的隨機性衰老。「次要衰老」則是外在的、生活方式積累而成的後果。百分之七十的衰老來自後者，大家殫精竭慮研究的就是如何控制它。

荷爾蒙療法會被熱捧，結果證明也會導致癌症等致命疾患。手術拉皮、激光祛斑、注射除皺、排毒療法都暫時有效，但有副作用。杏仁、菠菜、三文魚等「超級食品」讓她感覺更有活力，但專吃食生並不能延緩衰老，還損壞牙齒。至於維他命、魚油等，效果還難以衡量。每天運動半小時，每周至少五次有益健康。但專家對慢跑、游泳、還是瑜伽更能防老意見不一。減少自己每日卡路里攝取量的百分之四十據說能抗老，但原理不明，難以堅持，還易引發抑鬱症等心理問題。作者一年試驗的最後結論？她的確比去年更健康，更充滿活力。但說到底，能有效抗老的措施其實衆所周知：多吃水果蔬菜、經常運動、不吸煙、少飲酒、體重標準。

來社會的發展，似乎無人理會。

生命的教育，他們的心理如何主導將

一代的教育，他們的心理如何主導將

父母的政策，他們的心理如何主導將

大成人的教育，他們的心理如何主導將

社會的發展，似乎無人理會。

生命的教育，他們的心理如何主導將

一代的教育，他們的心理如何主導將

父母的政策，他們的心理如何主導將

大成人的教育，他們的心理如何主導將

社會的