

<<抗衰老的智慧>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老的智慧>>

13位ISBN编号：9787501186372

10位ISBN编号：7501186375

出版时间：2009-1

出版时间：新华出版社

作者：简·卡珀

页数：218

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>

## <<抗衰老的智慧>>

### 前言

在本书当中，我希望自己能够成为一个传递信息的信息中介，对众多科学家们的最新发现和思考作一个综合的表述。

近20年来，我作为一个医学杂志撰稿人，有幸接触到很多新的理论和研究，比如食物中防腐剂和游离基的重要性以及身体保健的问题等等。

而近一阶段。

我主要是和有关衰老的问题打交道，这个问题是自古以来健康当中最为永恒的焦点。

这一时期我接触了数以千计的科学家，他们对这个问题提出了大量的建议，本书正是在这些建议的基础上形成的集腋成裘之作。

我想在此特别感谢那些对《抗衰老的智慧》一书的策划和形成产生过重要影响的人。

当我刚刚着手写这本书时，他们当中的一些人有的还和我素不相识，而今已是老朋友了。

在我开始为本书的写作进行筹划和研究的时候，各种杂志上游离基和衰老方面文章的作者总是医学博士哈曼。

现在，他被公认为是40年前将游离基和衰老现象联系在一起的第一人。

几乎就是从那时起，他和他的夫人海伦就开始服用各种补充物，他们的健康状况便是哈曼博士先驱性研究成果的最好表现。

至于哈曼博士，我和全人类都将感激他，他发现并且让我们知道了如何逃避一些由于衰老而引起的损害。

## <<抗衰老的智慧>>

### 内容概要

最新研究成果表明，衰老是可以避免的，甚至是可以逆转的。我们在日常生活中所摄取的大量维生素、矿物质、化学物质以及一些天然物质正是人类千百年来苦苦找寻的抗衰老良药。不仅如此，大家还可以从本书中了解到西方人养生实践的奥秘，并从中深受启迪。

## <<抗衰老的智慧>>

### 作者简介

简·卡珀为美国保健和营养学领域知名权威，《纽约时报》科学撰稿人。曾荣获美国有线电视新闻网（CNN）颁发的医学报道奖，著有多种保健与营养学专著及畅销书，包括《食物药理学》《神奇的食物——百种疾病的食物疗法》等。

## <<抗衰老的智慧>>

### 书籍目录

前言引言解开衰老之谜第一部分 青春活力中的灵丹妙药 可随时取用的灵丹妙药 为了延缓衰老所必须服用的维生素：维生素E 使你长寿的最佳维生素：维生素C 无处不在的抗衰老抗氧化物：B-胡萝卜素 快速改变老态龙钟和其他衰老问题的维生素：B类维生素 通向生命活力的护照：铬 让你的免疫系统重新焕发青春的矿物质：锌 必须摄取的抗衰老矿物质：钙 被人遗忘了的抗衰老武器：镁 使你保持年轻的特别矿物质：硒 抗氧化物中的佼佼者：谷胱甘肽 神奇的衰老新终结者：辅酶Q-10 来自欧洲的挽救大脑的植物：银杏 古老的抗衰老明星：大蒜 大量奇迹的来源：水果和蔬菜 预防衰老性疾病的有效食品：鱼 亚洲人长寿的秘密：大豆 古老的长寿饮品：茶第二部分 夺去你青春的物质 警惕令你衰老的脂肪 抑制促进衰老的肉类的的作用 喝酒与衰老 用卡路里铺成的通向衰老之路 让铁离开身体第三部分 无谓衰老的危险信号——解毒药和治疗方法 不要相信所谓老态龙钟的自然归宿 动脉血管不一定会老化 如何防止心脏的衰老 衰老毒素是容易被 祛除酶 低下的免疫系统功能可以得到恢复 逃离衰老的定时炸弹 癌症：可以逃避的灾难 血压升高的秘密 谁说你一定会患白内障第四部分 延缓和逆转衰老进程的最终方案 服用补充物抗衰老的策略 抗衰老的饮食策略

## &lt;&lt;抗衰老的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

恢复免疫系统的青春。

细胞中谷胱甘肽水平随着年龄增加而逐渐下降，使游离基的活动加剧，并引起免疫系统功能的逐渐毁坏。

但是，通过重新补充谷胱甘肽，你可以中止和逆转这种所谓不可避免的趋势。

当塔夫特斯大学的研究者迈迪尼博士对老年人的白细胞重新补充了谷胱甘肽之后，这些老年人的免疫功能开始上升，几乎达到了年轻人体内细胞的水平。

具体地说，谷胱甘肽增强了细胞分裂的能力，使它们能够对外来入侵者发起强烈的反攻。

斯坦福大学医学院的试验显示了谷胱甘肽的缺乏对细胞来说是怎样的一种灾难。

当人体失去了正常状态下25%的谷胱甘肽之后，健康人体内免疫系统的卫士T细胞被扰乱了，它们再也不能对细菌发起适当的进攻了。

这些挨饿的细胞最后变得混乱，以至于发生自相残杀的现象，研究者们称这种现象为“有预谋的细胞死亡”。

再有，谷胱甘肽具有非常强大的作用，在试管中，它们可以将艾滋病病毒繁殖和传播的效率降低90%。

艾滋病病人往往是典型的谷胱甘肽缺乏者，因此，这种抗氧化物正用来对HIV患者作实验，试图发现它能否部分地恢复免疫系统功能。

预防一般性的细胞损伤谷胱甘肽就像越战英雄兰博一样，它通过中和和消灭游离基、令其变成无害物质并被排出体外而拯救你的细胞。

它可以除去至少30种致癌物质的活性，这是约翰斯博士的分析，他是爱默瑞大学医学院的生化教授。

谷胱甘肽甚至可以预防游离基的形成，这是通过摧毁游离基的父母——超氧化物来起作用的。

谷胱甘肽是游离基强大的毁灭者，这就有助于解释为什么多吃水果和蔬菜可以减少癌症、心脏病和其他慢性疾病的患病率。

最近的一项研究发现，食用富含最多谷胱甘肽的生水果和蔬菜的人，患口腔癌的可能性是其他一般人的一半。

打击危险的脂肪特别令人惊奇的是，谷胱甘肽有助于帮你躲避食用危险的腐败脂肪的后果。

谷胱甘肽实际上可以在肠道中对氧化的和腐败的脂肪进行消毒和清理，防止这些脂肪爆发出大量的游离基流并攻击细胞。

<<抗衰老的智慧>>

媒体关注与评论

那些接受本书建议的人至少会增加十年的健康寿命 —— 罗纳德·克拉茨博士（美国抗衰老医学院主席）

<<抗衰老的智慧>>

编辑推荐

《抗衰老的智慧》是《纽约时报》畅销书榜上榜图书！



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>