

<<不老的人生密码>>

图书基本信息

书名：<<不老的人生密码>>

13位ISBN编号：9787509100837

10位ISBN编号：7509100836

出版时间：2006-4

出版时间：人民军医出版社

作者：张揆一

页数：324

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>

## <<不老的人生密码>>

### 内容概要

本书收集并剖析了大量国内外长寿人群的资料及最新长寿基因研究成果，从合理的膳食结构、健康的生活方式、科学的养生方法、神奇的基因修补疗法等方面作了详细介绍。送给广大读者一把崭新的打开健康长寿之门的“金钥匙”。本书既有科学性，又有趣味性，适合各类读者阅读。

## &lt;&lt;不老的人生密码&gt;&gt;

## 书籍目录

一、中国历史上的不老人生 (一) 中国养生学的鼻祖——老子 (二) 孔子的养生观 (三) 彭祖不老人生的故事 (四) 张仲景的四季食补观 (五) 著名神医华佗的五禽戏 (六) 养生家葛洪的养生法 (七) 药王孙思邈的养生妙法 (八) 我国长寿女皇武则天 (九) 养生楷模白居易解密 (十) 梁武帝的养生之道 (十一) 孟诜的食疗养生 (十二) 大文豪苏东坡养生揭秘 (十三) 乾隆皇帝的长寿秘诀二、中外名人养生传奇 (一) 科学家爱因斯坦养生精髓 (二) 达尔文的返璞归真、回归自然 (三) 喝清水的大力士富兰克林 (四) 邱吉尔的高寿四要素 (五) 百岁巴金不喜欢名人这顶“帽子” (六) 文坛泰斗冰心的养生经 (七) 百岁老画家李剑晨谈养生 (八) 心境健康者有病也长寿 (九) 齐白石的七戒养生法 (十) 马寅初的养生经三、诠释不老人生的密码 (一) “长寿基因”与寿命延长的关系 (二) 遗传与不老人生的关系 (三) 染色体与长寿 (四) 核酸与不老人生四、不老人生的长寿奥秘 (一) 人类的寿命究竟有多长 (二) 诠释劳动、工作、睡眠与寿命 (三) 人的心理与寿命密切联系五、日本何以成为世界长寿国 (一) 日本连续多年被评为世界长寿国 (二) 揭开日本国长寿之谜六、解读女人为何比男人长寿的秘密 (一) 女人长寿的秘密揭晓 (二) 堂堂的大男子汉为啥短寿 (三) 怎样延长人类的生命寿限七、传统医学对不老人生的论述 (一) 中医论衰老：“天年说” (二) 中医养生防衰五要旨 (三) 科学的生活方式 (四) 中医抗衰老，从食物着手八、性生活与不老人生的秘密 (一) 性生活能使老人更长寿 (二) 老婆长得丑，活到九十九吗九、心理若不老人生永年轻 (一) 心理若失调，四十人就老 (二) 从心理上抗衰老 (三) 21世纪的健康新概念十、不老人生的科学饮食 (一) 样样都要吃，样样不多吃 (二) 微量元素与寿命有何关系 (三) 饮料与长寿之道 (四) 爱吃鲜花是长寿的秘诀十一、运动与长寿关系揭秘 (一) 主动运动与健康的奥秘 (二) 剖析被动运动的价值 (三) 人体消化系统的刺激与运动 (四) 对人体其他系统的刺激运动 (五) 大脑与躯体(心与身)的运动 (六) 改变认识，移风易俗十二、生活方式与不老人生 (一) 不良生活方式造成的恶果 (二) “生活方式病”何其多 (三) “生活方式病”的原因与预防 (四) 新时代人类健康的生活方式 (五) 预防“生活方式病”教育领先十三、不老人生需从娃娃抓起 (一) 先要孕育一个健康的娃娃 (二) 必须学会科学育儿十四、解读中年人养生秘诀 (一) 中年人的自我心理保健 (二) 运动是男人的加油站 (三) 中年人饮食养生特色 (四) 中年人抗衰老26法 (五) 改变饮食习惯防癌症十五、战胜疾病益寿延年 (一) 心脑血管病是全球性头号死因 (二) 肿瘤(癌)前病变及预防 (三) 免疫缺陷性疾病十六、世界人口老龄化问题研究新思路 (一) 世界人口老龄化的发展趋势和挑战 (二) 解决世界人口老龄化问题的新思路 (三) 21世纪人均寿命百岁不再是梦

## &lt;&lt;不老的人生密码&gt;&gt;

## 章节摘录

2.人体老化的象征 那么,什么才叫“老化”?

一般人又是在什么时候开始老化?

郑医生说, 大多数人是在40岁左右开始老化, 男性出现老化症状的时期, 称为“男性更年期”, 女性在停经前的7年里, 由于激素的分泌减少而导致生理功能和解剖生理方面的改变。

无原因的疲倦和乏力; 易激动、脾气暴躁; 性欲减退; 阳痿; 毛发干燥、皮肤失去弹性与光泽, 同时出现老人斑, 皱纹也随着出现; 记忆力减退, 想要记住的事却老是回头就忘; 容易头晕、气色不好; 肠胃蠕动变慢, 容易消化不良及便秘;

腹部脂肪增加, 肌肉却无法强化, 人也变得容易发胖; 全身发热、潮红、多汗; 态度消极。

目前, 医学界最受关注的老化理论是“自由基理论”, 认为人体摄取过多热量, 因新陈代谢所产生的自由基会不断攻击细胞, 导致细胞损伤。

长久下来, 细胞无法修复, 就会出现老化现象。

生活中一些不正常的饮食习惯, 包括抽烟、喝酒、经常熬夜、长期生活在紧张和压力中, 整天愁眉苦脸, 或动不动发脾气等都会使人加速老化。

郑维诚医生说, 要延缓或对抗老化, 可注意以下四项大事: 要定期进行健康检查: 了解自己的健康状况。

若发现患有隐性或慢性疾病如高血压、糖尿病等, 应及早治疗, 不要讳疾忌医。只有在身体健康的情况下才不会显老。

养成健康的生活方式: 包括健康饮食习惯、充足的睡眠和休息, 以及避免滥用药物。

使用激素替代治疗: 包括检查血液激素含量, 根据检查结果进行相应的激素补充治疗。

抗老化的激素包括人类生长激素、睾丸素、雌激素、DHEA (脱氢表雄酮)、黑色素。

P184-185

<<不老的人生密码>>

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>