<<不老的秘密>>

图书基本信息

书名: <<不老的秘密>>

13位ISBN编号: 9787535954459

10位ISBN编号:7535954456

出版时间:2011-5

出版时间:广东科技出版社

作者: 詹向红, 侯俊林 主编

页数:249

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

<<不老的秘密>>

前言

衰老,是一个千百年来经久不衰的话题。

从传说中秦始皇派徐福率五百童男童女去海上寻找不死仙药,到汉武帝求方士造丹炉炼取长生仙丹,都表明长生不老一直是中国历史上人们孜孜追求的事情。

上至帝王,下至黎庶,无一不对长生驻世、青春不老矢志求索,并且乐此不疲。

从古语讲的"蝼蚁尚且贪生"一语,可知生之可贵。

今天,在一个自然和生命科学高度发达的时代,遮盖着生命种种神秘的面纱,已经逐渐被一层层地 揭开。

人类基因组图谱的绘制、克隆动物实验的成功、分子生物学的发展、电子技术在生物学中的应用等,都预示着人类彻底揭开生命本源的一天即将到来。

医学,作为一门横跨自然科学和社会科学两大门类的学科,其进步必然伴随着科学技术和人文科学的 前进和发展。

医学所要面对的是一个个活生生的人,而不是一台台机器,我们不能割裂开一个人的生存环境及状态去讨论"生病的人"或者是"人生的病"。

医学发展到今天,人们已经逐渐意识到,有针对性的、个性化的、有效的医疗和保健,才是未来医学 发展的必然方向和趋势,而这恰恰是中国古代先贤积千百年智慧、用无数先辈的生命验证过的中医所 具备的最大优势。

中医认为,人的生命与天地自然是和谐统一的,人的一生无不随着天地四时的变化而变化。

外感六淫、内伤七情、饮食劳倦等,总是对我们人体的健康进行一番考验。

《黄帝内经》讲:强者不必病而弱者病,这就要求我们在疾病面前做一个强者。

如何做一个强者?

《黄帝内经》也给出了答案:"食饮有节,起居有常,不妄作劳。

"现代社会,我们每一个人都面临着巨大的生存压力,为了更好地生活,我们不惜残忍地对待我们的身体,熬夜、酗酒、暴饮暴食,这些不良的生活习惯,假如能在我们身上微微得到改善,我们的生命质量和生活质量也可能会得到巨大的改善,我们的青春年华也才不会被挥霍无度。

生命是一个过程,相信每一位读者都希望自己的生命过程精彩而美丽,这首先要有个清静透彻的心 态。

儒家说的"朝闻道,夕死可矣",多么澹然!

道家说的"生生死死,死死生生,方生方死,方死方生",多么超脱!

佛家说的 " 知世间万事皆是空虚,终日营为皆是妄想,知我身皆是虚幻,祸福皆是无有,生死皆是一 梦,慨然领悟,顿然解释,则心地自然清净,疾病自然安痊,能如是,则药未到口,病已忘矣 " ,多 么潇洒!

在世界文化逐渐向中国文化回归的今天,我们每一个人,特别是有着深厚文化积淀的中国人,都应该努力找寻自己生命的基点,让生命的过程变得更有价值和意义。

本书是从医学的角度谈抗衰老的问题,希望通过简单平实的话语,将什么是衰老、衰老的原因是什么、常见衰老的表现及对策以及如何延缓衰老等问题,进行一个系统的解答,消除人们对衰老认识的种种误区。

不仅如此,作者还希望通过这本书,能够帮助读者建立一个正确的养生观,使读者避免面对茫茫健身书海无所适从,兴望洋之叹。

如果读者真的能从这本书中得到益处,将是对我们工作最大的肯定和赞许。

青春,也许就在您的手中不老。

编者 2010年9月10日

<<不老的秘密>>

内容概要

《不老的秘密——青春永驻的妙招》是从医学的角度谈抗衰老的问题,希望通过简单平实的话语,将什么是衰老、衰老的原因是什么、常见衰老的表现及对策以及如何延缓衰老等问题,进行一个系统的解答,消除人们对衰老认识的种种误区。

不仅如此,作者还希望通过这本《不老的秘密

——青春永驻的妙招》,能够帮助读者建立一个正确的养生观,使读者避免面对茫茫健身书海无所适 从,兴望洋之叹。

本书由詹向红、侯俊林主编。

<<不老的秘密>>

书籍目录

什么是衰老

- 一、年纪大就是衰老吗
- 二、衡量衰老的标准是什么
- 三、衰老是怎么一回事
- 四、人类究竟可以活到多少岁
- 五、世界各地著名寿星排行榜

人为什么会衰老

- 一、中医学对于衰老的认识
- (一)先天禀赋说
- (二)阴阳失调说
- (三)脏腑虚衰说
- (四)精亏神损说
- (五)气血虚衰说
- (六)痰阻血瘀说
- 二、现代医学对衰老原因的认识
- (一)基因调控说
- (二)磨损伤害说
- (三)自由基学说
- (四)端粒一端粒酶学说
- (五)内分泌失调学说
- (六)脂褐素蓄积说

常见的衰老表现或疾病及对策

- 一、人一老眼神就不好了
- <u>.</u>、如何才能人老珠不黄
- ー、知門の能へる。 三、耳朵里有只虫在叫
- 四、世界越来越安静了
- 五、玉兰花为什么不香了
- 六、留住那美妙的声音
- 七、如何减少皱纹的产生
- 八、怎样保持细腻的肌肤
- 九、褐色的斑点是什么
- 十、"头"等大事如何解决
- 十一、如何预防"高堂明镜悲白发"
- 十二、老年人易骨折的幕后元凶
- 十三、如何预防颈椎病
- 十四、妙招对付肩周炎
- 十五、如何预防肌力减退
- 十六、牙齿逐渐退休了
- 十七、好多食物消化不了
- 十八、通畅才能有健康
- 十九、为什么老年人易胸闷
- 二十、老张的尴尬——尿失禁
- 二十一、跟老伴越来越少了
- 十二、早泄——不能每次都草草收场
- 二十三、如何预防前列腺增生

<<不老的秘密>>

- 二十四、呵护女性的美丽之源
- 二十五、90°挺好
- 二十六、年纪大了,血压也高了
- 二十七、如何预防高脂血症 二十八、睡不着觉的烦恼
- 二十九、如何预防记忆力下降
- 三十、女性更年期综合征
- 三十一、不胖一身轻
- 三十二、血糖若失控,后果很严重
- 三十三、远离生命的隐形杀手
- 三十四、如何预防亚健康
- 三十五、如何提高免疫力

怎样延缓衰老

- 一、事业诚可贵,健康价更高 二、心态平和寿自高
- 三、合理饮食防衰老
- 四、作息规律身体好
- 五、适当运动不显老
- 六、要想脾胃好,常吃怀山药
- 七、上床萝卜下床姜,不劳医生开药方
- 八、养生八珍糕
- 九、延缓衰老中药介绍
- 十、怎样补钙才合理
- 十一、你会喝水吗

<<不老的秘密>>

章节摘录

版权页:插图: 慎服壮阳药不要听信广告,轻率地服用壮阳药。

第四招:行为预防 间歇性交法,在性交活动中,当男性有射精预感时,应立即停止阴茎的提插,等到射精预感完全消失后再继续进行,这样可以一定程度地预防早泄的发生。

下拉阴囊和睾丸法-在性交活动中,男性在射精预感到来时会出现阴囊收缩,睾丸上提,此时可告知 女方用手轻轻将阴囊和睾丸向下牵拉,这样可降低男性性兴奋,以延缓射精,达到预防早泄的效果。

停止-再刺激法,早泄从根本上说是射精反射所需要的刺激阈值太低,可通过停止-再刺激法提高射精刺激阈,从而增加男子对性刺激的耐受性。

具体方法是,丈夫取坐位或仰卧位,妻子通过爱抚,使男子阴茎达到勃起的程度,一旦丈夫感到性高潮迫近的预感,则立即停止,待射精预感完全消失后重新按摩。

如此反复刺激,每次约15-30分钟,可使射精阈值提高。

每天应进行一次这样的训练,但不能每次都射精,否则会影响治疗效果,一般宜3-5次射精一次。 经长期训练后,能提高射精的阈值,从而防止早泄。

捏挤法、此法为非药物性治疗早泄的最佳方法,男女双方都可进行,但由女方进行比由男方进行效果更好。

方法是男方仰卧,女方在男方两脚间,用手上下捋动阴茎包皮,至欲射精时,女方把拇指指腹部放在阴茎包皮系带部位,食指和中指指腹放在阴茎冠状沟缘的上下方,轻轻捏挤4秒钟然后放松,如此反复挤捏一放松一挤捏。

挤捏的力度与勃起的程度成正比,充分勃起者用力挤捏,勃起不坚者用中等力度挤捏。

等到射精感消失后,重新用手捋动阴茎包皮至欲射精,再用挤捏法使射精感消失。

当男方可接受较大刺激量而又不射精时,转入性交时进行。

初期阴茎插入阴道后缓慢提插,至快射精时,拔出阴茎进行捏挤,然后继续性交,至快射精时再次拔 出挤捏,如此反复进行。

当阴茎可在阴道内停留4-5分钟时,可加速抽动并在阴道内射精。

<<不老的秘密>>

编辑推荐

《不老的秘密:青春永驻的妙招》:不老的秘密——青春永驻的妙招从古到今,上至帝王,下逮黎庶,无一不对长生驻世,青春不老矢志求索,而且乐此不疲无数事实证明:长生驻世是不可能的,青春不老是可能的,延缓衰老是可行的,法在哪里?

道在何方?

<<不老的秘密>>

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