

<<抗衰老革命>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老革命>>

13位ISBN编号：9787538141498

10位ISBN编号：7538141499

出版时间：2005-1

出版时间：辽宁科学技术

作者：[美]RobertGoldma

页数：308

字数：200000

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>

<<抗衰老革命>>

内容概要

《抗衰老革命》这本书不仅系统地介绍了抗衰老医学发展的最新进展，而且，从营养毒素的补充到激素替代疗法，从健身锻炼到合理膳食等不同的方面，详细地介绍了适合你自身需要的抗衰老方法，并解释了抗衰老生活实践的基本问题。

一旦你了解了这些已被科学证明行之有效的方法，你就可以在医生或职业健康保健者的指导下，制定一个适合你自身抗衰老需要的方案。

《抗衰老革命》一书既可作为卫生院校、健康教育工作者的教材，也是广读者了解自身健康状况，掌握适合自身状况的抗衰老方法的必读工具书。

此书中文版本的出版，必将使广大的中文读者能同我们一同分享抗衰老医学带给人类健康的巨大益处，使广大读者在通注充满生机和自学成才力的，最美好的人生旅途上迈出坚实的第一步。

《抗衰老革命》一书一定能使数百万正在为衰老而发愁的中年人从中找出适合自己的抗衰老方式，从而变得更年轻、更性感、更幸福！

<<抗衰老革命>>

作者简介

Robert Goldamn博士除了是一位科学家、外科医生、发明家、研究者、企业家和作家以外，还是前力量运动的世界冠军，他创造和保持了20多项世界记录。他是美国运动医学的创始人、主席，他与Klatz博士共同创立了美国抗衰老医学学会，并一直担任该学会的主席。

<<抗衰老革命>>

书籍目录

第一部分 关于衰老 第一章 谁想活到150岁 第二章 衰老理论 第三章 生命时钟的流逝：衰老可引发机体组织功能下降 第二部分 通过健康的生活方式达到长寿 第四章 长寿膳食：长寿的营养需求 第五章 解毒的基本要素 第六章 长寿锻炼 第七章 不老的秘密 第八章 睡眠是精力恢复的保证 第九章 积极乐观地思考问题是抵抗压力的秘密武器 第十章 皮肤是抗衰老的重要器官 第三部分 长寿的营养 第十一章 维生素、辅助维生素的辅助因子 第十二章 矿物质 第十三章 氨基酸 第十四章 其他新型抗衰老营养物 第四部分 通过激素疗法达到长寿 第十五章 青春的源泉——人体生长激素 第十六章 文雅因子——肾上腺激素 第十七章 奇药——褪黑激素 第十八章 女性的监视器——雌激素和黄体酮 第十九章 男性的发动机——睾酮 第二十章 调节因子——甲状腺激素

<<抗衰老革命>>

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>