

<<抗衰老指南>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老指南>>

13位ISBN编号：9787544250146

10位ISBN编号：7544250148

出版时间：2011-5

出版时间：南海出版社

作者：安德鲁·韦尔

页数：225

译者：程克雄

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>

<<抗衰老指南>>

内容概要

安德鲁·韦尔曾被《时代》周刊评为“美国最具影响力的25人”
“全球100位最具影响力人士”。

代表作《自愈力》《不生病的8周计划》等都曾登上《纽约时报》畅销书排行榜第1名，全球销量超过1000万册，已成为国际自然医学领域的权威著作。

本书粉碎了抗衰老化妆品和激素、草药等抗衰老药物的神话，指出最有力的抗衰老武器就是健康的身心状态，并在身体、心理及精神三方面提出了具体的保健计划：

学习正确饮食，遵循抗炎饮食方案

学会运动、呼吸和控制压力的技巧

将生活经验记录下来与爱的人分享

每个人都有机会把握自己的青春和健康，现在开始行动吧，你的身体可以更灵活自如，生命可以更自由精彩！

<<抗衰老指南>>

作者简介

作者：（美国）安德鲁·韦尔 译者：程克雄 安德鲁·韦尔，美国哈佛大学医学博士，世界结合医学领域的先锋人物。

曾为《时代》周刊的专栏作家，《纽约客》《自然》等杂志的撰稿人，现任美国亚利桑那大学临床医学教授，亚利桑那大学结合医学中心主任。

多次在《拉里·金现场》《奥普拉》等知名节目里担任嘉宾，被《时代》周刊评为“美国最具影响力的25人”“全球100位最具影响力人士”。

代表作《自愈力》《不生病的8周计划》等都曾登上《纽约时报》畅销书排行榜第1名，全球销量超过1000万册，已经为国际自然医学领域的权威著作。

<<抗衰老指南>>

书籍目录

引言

第一部分 抗衰老的科学和哲学

第一章 永生

第二章 香格里拉和青春之泉

第三章 抗衰老医学

第四章 人为什么会变老

第五章 拒绝变老

第六章 衰老的价值

第七章 我的母亲珍妮

第二部分 量身定制的抗衰老计划

第八章 身体(一)：预防疾病

第九章 身体(二)：抗炎饮食

第十章 身体(三)：补充剂

第十一章 身体(四)：锻炼身体

第十二章 身体(五)：休息与睡眠

第十三章 身体(六)：亲密接触与性

第十四章 心理(一)：压力

第十五章 心理(二)：思想、情绪、态度

第十六章 心理(三)：记忆

第十七章 精神(一)：不变的实质

第十八章 精神(二)：道德遗嘱

抗衰老的12条建议

附录A 抗炎饮食

<<抗衰老指南>>

章节摘录

版权页：我想，用不着多说，大家就会知道，嫌弃老人毛病的人多，珍视老人优点的人少。人一老，确实出现了一些问题：在身体方面，病痛多了，活动能力下降，耳聋眼花；而在心理方面，也出现记忆力变差，社会交往渐少，朋友和亲人离世等，但这些问题是有办法对付的。不过，在了解和采用这些办法上，却存在着一大障碍，就是拒绝变老。拒绝变老最常见的做法之一，就是试图掩盖外表。那些声称能抹去年纪和消除皱纹的化妆品到处都有，有的乳液不过是起遮盖作用，还有的广告和商标甚至吹嘘产品能使人返老还童，重现青春光彩。自古以来，人类就使用化妆品。古埃及人使化妆品具有艺术形式，并用图画和文字记载了它们的用法。在那些资料中，我看到有两点与当代社会相关。第一点，使用化妆品一向是为了两个主要目的，即强化美貌和性吸引力，以及掩盖年岁给外表带来的变化。第二点，最热心化妆品的人一向是女人，因为男人最有可能按照女人的外貌和性感程度来评估她们的价值，认为那是青春的特征。用化妆品来美化自己，这一点超出了本书讨论的范围。对于美的见解随文化标准不同，差别很大。例如，有的文化中，皮肤划痕和文身被认为是最美的标记，而在别的文化中却不受推崇。不过，我在这里要谈谈一些人企图以化妆来掩盖或消除衰老痕迹的问题。首先，今天市场上那些说得天花乱坠的化妆品大多是骗人的。有些产品出奇地昂贵，据说是因为它们含有非同寻常的珍贵成分，有的商品还援引科学研究来说明它们如何让皮肤变嫩。其实它们像前面谈过的那些抗衰老技术一样谎话连篇、缺乏根据，而且这些化妆品的谎言更荒诞，更无凭无据，价格上的欺骗更惊人。《纽约时报》的一篇文章报道了抗衰老护肤品的新一波热潮，文章首先介绍了一种产品，叫做“深层修复溶液”，1盎司200美元：它的成分包括黄豆、海藻、柠檬草和蔷薇果的提取物，以及抗氧化的 - 硫辛酸、绿茶和葡萄籽提取物。它的生产商叫Z.Bigatti。这会让人联想到米兰的科学家和意大利东北部多洛米蒂山中的实验室。然而它的创立者却叫詹尼弗·比格洛，是美国明尼苏达州圣保罗市的一位皮肤科医生，说起话来一点儿也不带欧洲大陆口音。比格洛医生谈到产品名时说：“那是我的合伙人想出来的，我觉得它带点儿性感。它可以是汽车、皮革，或是任何一种奢侈品的名字。”“深层修复美容液”只是这些价格昂贵的所谓抗衰老护肤品中的一个新品种而已。这些新品使原先知名的法国奢侈品“海蓝之谜”（1盎司90美元）相形见绌。早些时候，瑞士蓓莉公司推出的细胞焕彩霜，1瓶1.7盎司，卖500美元。该公司说这种护肤品是从黄豆、野山药等多种植物中提取的雌激素配制而成的，能增强皮肤的弹性。它的包装盒上列出的成分有62种之多，而第一种成分是水。化妆品柜台上的另一个新品是利维肤的光彩复颜霜，一瓶两盎司，卖375美元。公司创办人则是美国肯塔基州路易斯维尔市的整容医生格雷戈里·贝斯·布朗。布朗医生承认，公司名称是自己编造法国姓氏。他说，这种护肤品之所以昂贵，是因为其中最重要的成分“类胰岛素生长因子”（IGF），它能促进胶原蛋白产生，从而使皮肤膨胀，皱纹消失。布朗医生说，IGF的成本是1克3万美国美元，而1克IGF足够制造大约20万瓶的面霜。（也就是说，1瓶定价375美元的面霜中，IGF的成本仅约15美分，但公司说对IGF配方的研究已经花了几十万美元。

<<抗衰老指南>>

）我并不相信这些昂贵化妆品的成分真有抗衰老的功效。

现在，科学界正在研究一些成为热门话题的抗氧化剂——例如维生素C、维生素E和绿茶提取物——是否能用来阻挡或消除紫外线造成的伤害，但研究的目的并不是让皮肤变得更年轻。

要保持皮肤的天然健康，倒也有一些合理的办法。

首先要有好的营养，尤其是要摄入足够的脂肪酸（如果不能从食物中得到，就服用补充剂），还要每天喝足够的水，避免过度使用肥皂和刺激皮肤的东西，特别要避免太阳辐射（它的作用是日积月累的）。

在美国西部的沙漠地区，土著老人脸上的皱纹非常多。

这并不是正常现象，而是几十年太阳辐射造成的伤害，但这种伤害是可以预防的。

另外，还可以使用安全有效且有抗炎作用的天然护肤品。

野山药提取物对皮肤没有任何作用。

墨西哥野山药含有一种化合物，叫做薯蓣皂苷元。

药剂师用它来作为基础物质合成雌激素，但薯蓣皂苷元本身在人体中不起作用，我们的身体也不能把它转化成任何有激素活性的东西。

至于把IGF用到皮肤上，我觉得不是个好主意，尽管每瓶护肤液里只有价值15美分的IGF，它仍然是一种已知的肿瘤促进物。

对于使用化妆品的读者，如果你爱用化妆品，觉得化妆品能使自己更美更自信，就尽管用吧。

我只是提醒你不要试图用它来消除年岁带来的外貌变化，否则你就可能上当受骗，误信那些生产商的花言巧语，真以为靠这些东西就能延缓、阻止和扭转自己的衰老。

那样会偏离人普遍的自然规律，会妨碍你掌握健康老去的艺术。

至于整容手术，它显然是一种更强烈更昂贵的诱惑，风险也更大。

从前只有富人才享用得起，现在便宜多了，所以整容的现象更普遍了。

如今做整容手术的人中，有70%以上年收入还不足5万美元。

像使用化妆品的情况一样，人们做手术整容，目的也有所不同。

如果是为了修补先天缺陷（如兔唇）或创伤的疤痕，那完全有道理。

可年轻人做隆鼻、隆胸手术，在我看来就有点轻浮，但只要不严重危及健康，也不算太大的问题。

然而，如今我看到越来越多上年纪的人做拉皮手术，注射肉毒杆菌，注入脂肪来填补皱纹。

对此，我实在忧心。

<<抗衰老指南>>

编辑推荐

<<抗衰老指南>>

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>