

<<不生病的慢老生活>>

图书基本信息

书名：<<不生病的慢老生活>>

13位ISBN编号：9787807247784

10位ISBN编号：7807247789

出版时间：2009-12

出版时间：京华出版社

作者：王复苏

页数：223

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>

<<不生病的慢老生活>>

前言

抗衰老医学是我近几年来，在安法诊所及长春藤诊所担任顾问医师期间，不断地钻研，并与医界同事相互切磋，收集大量的抗衰老医学信息，经过消化吸收之后，付诸临床运用，因而奠定了自己另一个专长。

以我自身心脏专科医师的养成教育而言，大约需要七年的时间，才能造就一位独当一面的心脏科医师。

我在多年前曾经担任省北副院长及省新院长一职，而这段医院经营管理的历程，竟在不意之间成为我本身的第三专长，至今还是几家医院的顾问。

随着中西医学的进步，透过具有临床经验的专业医师，提供全方位、客制化、持续性、绵密性的健康管理模式，一方面可以让人青春永驻、抗衰防老，另一方面可以预防保健、不会生病，这是我们目前最感兴趣的领域之一。

在我们所开办的十二期中小型抗衰老系列讲座，专门为开业医举办的培训课程，几乎每期都是反应热烈，深获好评。

这本《不生病的慢老生活》一书，是我多年钻研抗老化的心得，也提供给一般普罗大众某些具体可行的方案。

在因缘际会之下，借由东佑文化编辑人员的专业能力，将此书具体呈现，以崭新易懂的编排方法，让人人都可以实践遵行。

<<不生病的慢老生活>>

内容概要

实践越老越年轻的养生秘诀 享受不生病的慢老生活 身体的老化速度,比你想象的还快 人体的器官,在不同的年龄有不同的变化,25岁人体细胞、器官开始衰退下滑,27岁就迈入老人行列,22个“慢老”关键时机、随年龄退化的器官蜕变,你不可不知。

建立“无龄”的健康新观念 让你年轻10岁的三低指标、不老的预防医学回春法、医学上二衰老的9大主因、预防老化从心脏开始、享瘦才能长寿.....打造“无龄”正确的新观念,打破年龄的界限。

越活越年轻的饮食养生秘法 不老的6大饮食原则、水果的4大抗老有效成分、千万别碰越吃越老的6种食物、抗衰防老10大常用中药.....提供轻松回N22岁的饮食养生秘法! 不生病的慢老生活秘法 低温养生大法、年轻10岁必学的小动作、长寿养生的6字真言运气功法、王医师不老的静功修炼法、年轻慢老的生活五要.....让你轻松拥有健康与美丽! 男女抗老秘方大不同 女人必知的防老对策、男人慢老的20把金钥匙、女人美丽要从补肾下手、男人要懂得的护腰大法.....为女性与男性量身订做的抗老法则。

金字塔顶端的抗老秘方大公开 抗老名医越活越年轻的秘方、33种名人长用的抗衰防老处方,让你轻松拥有金字塔顶端的抗老秘方。

<<不生病的慢老生活>>

作者简介

王复苏，抗衰防老权威·心脏科名医。

学历：台湾大学医学院医学系毕业约翰霍普金斯公共卫生学院研究经历：台北医院副院长新竹医院院长佳医集团医疗事业部总经理安法抗衰老医学中心顾问医师长春藤健康管理中心顾问医师现任：美国心脏学会院士领域国际股份有限公司董事长复御管理股份有限公司董事长

<<不生病的慢老生活>>

书籍目录

作者序 这是上天交付我的功课第一章 身体的老化速度,比你想象的还快 秘诀 1 抗衰防老,越早开始越好! 秘诀 2 25岁,把握身体老化的分界点 秘诀 3 从27岁开始迈入老人的行列! 秘诀 4 把握一生中,22个“慢老”的关键时机 秘诀 5 认识随年龄退化的器官蜕变 秘诀 6 身体有变硬的现象吗?第二章 建立“无龄”的健康新观念 秘诀 7 让你年轻10岁的三低指针 秘诀 8 不老的预防医学回春法 秘诀 9 医学上衰老的9大主因 秘诀 10 预防老化从心脏开始 秘诀 11 不论什么年龄都别让痛风上身 秘诀 12 不老就要有预防糖尿病的观念 秘诀 13 享瘦才能长寿,别让肥肉害了你 秘诀 14 把握瘦身的6大饮食原则 秘诀 15 可怕的脂肪肝让内脏老化第三章 越活越年轻的饮食养生秘法 秘诀 16 25岁开始,养成逐年减食的习惯 秘诀 17 别让皮肤提早晒老了 秘诀 18 你“睡”对了吗? 秘诀 18 多吃抗衰老蔬果 秘诀 20 认识水果的4大抗老有效成分 秘诀 21 不老的6大饮食原则 秘诀 22 可以消除斑点的儿茶素 秘诀 23 越吃越老的6种食物 秘诀 24 抗衰防老10大常用中药第四章 不生病的慢老生活秘廖 秘诀 25 学会低温养生大法 秘诀 26 长期外食,加速肠胃老化 秘诀 27 辨别寒性或虚热体质化 秘诀 28 多做舌头操让你再年轻 秘诀 29 慢跑——消除忧郁,振奋精神 秘诀 30 让腿不要老的动动功 秘诀 31 脱掉鞋袜,光脚防静电 秘诀 32 聆听释放压力的音乐 秘诀 33 年轻10岁必学的小动作 秘诀 34 蹲坐姿势最佳长寿法 秘诀 35 补充“骨本”要趁年轻 秘诀 36 王医师不老的静功修炼法 秘诀 37 长寿养生——六字真言运气功法 秘诀 38 安定情绪的芳香疗法 秘诀 39 活络气血、掌握阴阳 秘诀 40 年轻慢老的生活五要 秘诀 41 跟着五藏六腑运作第五章 男女抗老秘方大不同 秘诀 42 女人必知的防老对策 秘诀 43 女人美丽要从补肾下手 秘诀 44 女人保健卵巢的七大步 秘诀 45 女人非除不可的黄褐斑点 秘诀 46 女人必做的保健项目 秘诀 47 女人必懂的六大养生法 秘诀 48 女人时时要养腰、护腰 秘诀 49 女人不能有的“三缺” 秘诀 50 男人的八大衰老症状 秘诀 51 男人的两大抗老法则 秘诀 52 男人健康慢老五法 秘诀 53 男人卧躺减压防前列腺发炎 秘诀 54 男人慢老的20把金钥匙 秘诀 55 男人不需花钱的除皱驻颜法 秘诀 56 男人要懂得的护腰大法第六章 金字塔顶端的抗老秘方大公开 秘诀 57 抗老的名医越活越年轻的秘方 秘诀 58 抗老化,就要做好抗氧化 秘诀 59 抗氧化剂——神奇的防护配方 秘诀 60 补充抗氧化剂取代食物 秘诀 61 维生素B——实用的抗老化营养 秘诀 62 维生素C——捕捉自由基的利器 秘诀 63 维生素E——最佳的抗氧化剂 秘诀 64 降低胆固醇的月见草油 秘诀 65 儿茶素——保护细胞膜免于受破坏 秘诀 66 叶酸有助提高记忆力 秘诀 67 红曲素能有效降低血脂 秘诀 68 鱼油——血管最好的大通乐 秘诀 69 海藻——含丰富植物化合物 秘诀 70 螺旋藻能让血糖稳定 秘诀 71 预防脂肪肝的卵磷脂 秘诀 72 辅酶Q10——心脏疾病的好帮手 秘诀 73 前花青素让皮肤水当当 秘诀 74 植物酵素,空腹饮用最有效 秘诀 75 膳食纤维,有益大肠躁动症候群 秘诀 76 保护心血管的黄酮素 秘诀 77 可以年轻慢老的微量元素 秘诀 78 硫辛酸真正自由基杀手 秘诀 79 卡尼汀,帮助体脂燃烧 秘诀 80 经常要食用纳豆菌食物 秘诀 81 益生菌——肠内不可少的好菌 秘诀 82 葡萄糖胺——关节炎的克星 秘诀 83 磷脂质丝胺酸,健脑补脑不可少 秘诀 84 银杏一有效预防改善痴呆症 秘诀 85 黄豆——中老年女性最爱 秘诀 86 超氧化物歧化酶,年轻10岁的魔法棒 秘诀 87 有效减肥的唐辛子 秘诀 88 美白青春抗老的谷维素 秘诀 89 氨基丁酸,具安神舒压的生理效应 秘诀 90 褪黑激素,生理时钟调节剂 秘诀 91 人参皂苷青春活力来源

<<不生病的慢老生活>>

章节摘录

插图：第一章 身体的老化速度，比你想象的还快秘诀 1 抗衰防老，越早开始越好！一听到抗老化，一般人都会认为是“让身体停止老化”。

事实上，根据抗老医学专家的说法则是：现代人的健康指数几乎都处在“亚健康”现象中，“亚健康”是疾病与老化的前兆，处于“亚健康”状态，人体的免疫功能会下降，容易罹患疾病。

这种没有病痛，但生化检查指数却处在正常范围的上限，就称之为“亚健康”。

如果能提早预防及消除“亚健康”，就能防止疾病发生，也能避免提早老化。

因此“亚健康”已被WHO（世界卫生组织）定位为二十一世纪预防性的健康策略。

一个人如果从年轻时就开始有“预防老化”的准备，或是在中年时懂得保养身体，并且进行“抗老化”的话，那么“多病的老化过程”就不会成为我们未来的梦魇。

抗老化的观念应该是一种“健康的慢老”，除了老化速度比别人缓慢之外，还能把身体从“亚健康”的状况下，调整到年轻健康的状态下，这就是抗衰防老，享受无龄人生的另一种境界了。

绝大多数的现代人，其身体的衰老过程往往都处在一种提前、加速而且还伴有其他慢性疾病的过程中。

到目前为止，世界上只有极少数的人能够活过120岁，大多数的人都不是真正的老死，而是NT70、80岁时，因疾病而死亡的。

<<不生病的慢老生活>>

编辑推荐

《不生病的慢老生活》：台湾最好的养生医生教你如何保养，港台一线艺人、商界精英养生秘诀首次大公开。

日本亚马逊、台湾金石堂、诚品书店生活类新书销量第1名！

2010年中国最高端养生读本献给至亲爱人的最佳新年礼物！

台湾最好的养生医生教你如何保养女性美颜绝学，男人抗老大法从25岁起，人体细胞、器官开始衰退，27岁即迈入老人行列，《不生病的慢老生活》全方位告诉你如何抗衰防老。

让你简单轻松地留住青春、健康、美丽！

女人必知的防老对策，男人慢老的20把金钥匙。

年轻慢老的生活五要素、低温养生大法、长寿养生的运气功法、年轻10岁必学的小动作……32位名人越活越年轻的常用抗衰防老处方。

要养生，就得注重日常“饮食”营养。

为什么我们吃得多但营养却不够？

越来越多的加工食品充斥市场，潜藏在食物中的毒素更是防不胜防！

我们又该如何辨别？

《不生病的慢老生活》为读者提供正确的健康观念，纠正了一般人长期误解、以讹传讹的营养迷思。

安心不老的6大饮食原则、水果的4大有效抗老成分、千万别碰越吃越老的6种食物，抗衰防老10大常用中药……从食物与疾病两方面着手，消除大家对于营养知识不足的恐慌，让你吃得健康。

你以为年轻就是本钱吗？你以为人骨的老化从30岁才开始吗？错了！根据最新的医学研究报告——人骨的细胞、器官，从25岁开始衰退下滑，27岁就进入老人行列！

91种越活越年轻的养生秘诀，金字塔顶端的慢老秘方大公布。

全方位留住青春与美丽，轻松享受健康、长寿的人生！越活越年轻的养生秘诀台湾大学国学院名誉教授连文彬，台大医院副院长蔡克嵩郑重推荐。

<<不生病的慢老生活>>

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>