

<<终极抗衰老计划>>

图书基本信息

书名：<<终极抗衰老计划>>

13位ISBN编号：9787807627876

10位ISBN编号：7807627875

出版时间：2008-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：陈有为

页数：241

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>

<<终极抗衰老计划>>

前言

[美国明尼苏达州立大学分子肿瘤学医学博士，现任：新加坡国立大学及大学医院内科肿瘤部医疗和骨髓移植部门资深顾问及内科副教授]进入20世纪以后，世界各国的人口寿命都在不断延长；可是，很不幸的，各种疾病也在以更快的速度增加。

其中最大部分是因衰老而引发的疾病，医学界虽然持续地研究各种治病的方法并进行新药的研发，但似乎还是赶不上病人的增加速度。

目前科学的进步令人震惊，各种信息也十分混淆，媒体的报导时常言过其实或过于乐观。

一般人想要从复杂的科学论文中理出头绪，是一件不容易的事。

作者广泛地阅读文献并在专科医生的协助下完成本书，著作内容媲美专业水平，值得敬佩！

将给读者带来最好的消息——抗衰老、防癌。

衰老是当前世界各国面临的重大问题，面对这一趋势，抗老保健是釜底抽薪的办法之一。

抗衰老使人在年龄增加后，仍能保持青春的活力，免受疾病折磨的痛苦！

<<终极抗衰老计划>>

内容概要

长寿的目标不是拖着老病的身体捱光阴，而是我们要在有生之年时刻拥有高品质的生命，年轻、健康、充满活力、远离衰老和病痛。

衰老的真相是：变老不是必然的，只是我们为自己错误的生活方式和保健习惯所付出的代价！每个人的身体里都住着一名医生，一个正确的健康观念远胜于无数颗灵丹妙药。

抵抗衰老永远不会太迟，也不会太早，但是要选对正确的方法。

无需昂贵的医药和危险的手术，甚至你都不用花费多少时间和金钱，就可以做到：在任何年龄都是年轻的。

<<终极抗衰老计划>>

作者简介

陈有为，台湾地区著名抗衰老保健专家，美国抗衰老医药学会会员。
作为一位身体力行的保健专家，最想做的事就是：帮助所有的人提升生活品质，活得健康、快乐!著有《e世纪自然健康长寿》《健康一把罩好运跟着来》等作品，均受到美国《世界日报》的强力推荐，本书是作者介绍抗衰

<<终极抗衰老计划>>

书籍目录

序前言第一篇 人为什么会变老？
会生病？

一、变老的原因 (一) 无形的原因 (二) 有形的原因 二、变老的信号第二篇 延缓衰老的全方位保健 一、抗衰老概念 二、延缓衰老要诀 (一) 多吸氧 (二) 勤喝水 (三) 补充酶 (四) 适度运动 (五) 定期排毒 (六) 均衡营养 (七) 恰当饮用牛奶 (八) 保持充足睡眠 (九) 拒烟 (十) 心存善念 (十一) 科学作日光浴 三、结论 (一) 留住青春靠自己 (二) “永不变老”不是梦第三篇 超级天然“不老药” 一、柏松素：神奇的“不老仙丹” 二、《本草纲目》对松树的评鉴 三、日本学者对松叶的研究 四、松叶汁保健的见证 五、柏松素前花青素的保健效果 六、柏松素保健实证 七、松叶食品第四篇 长寿养生秘诀全谱 一、抗衰老医学专家养生秘诀大公开 二、养生秘诀的启示 三、抗衰老基本营养与身心调适活动 四、抗衰老营养补充及配药物质简介 五、长寿的秘密第五篇 “青春永驻”：21世纪抗衰老医药研究最新进展 一、动物试验阶段 二、人类的研究试验 三、营养基因组学 四、“长生不老”的预言：细微老化工程策略后记附录 附录一 茶与健康 附录二 “21世纪美国最新饮食指南”摘要 附录三 100个生活保健小建议

<<终极抗衰老计划>>

章节摘录

(1) 喝水排毒前面已说过，要喝足够的水才能将身体的废物与进入体内的毒素排出。保健专家建议，每天至少要喝8-10大杯的水（2-3升，依个人体重与运动量及天气情况而定）。这是最基本的排毒法。

(2) 食物排毒多吃纤维素含量高的新鲜青菜水果，纤维素是肠胃的清道夫，使排便顺畅，肠内无宿便，废物毒素能及时地排出，是保健的基本条件。欧美人士肉食成分高，蔬果的纤维素少，致使食物在消化道移动慢，据统计调查其大肠癌的发生几率远比多吃蔬果的东方民族高，这是最好的证明。

(3) 断食排毒除了以上两种排毒方法外，很多毒素因为没有及时排出，首先是储存在身体的脂肪组织中，待脂肪组织也储存饱和后毒素就会储存在各个器官，如肝脏、肺脏等等，造成疾病与器官机能的衰退，清除这些毒素最好的方法就是断食。

说到断食很多人就害怕，因为中国的传统医药除了道家的修炼辟谷外，一般的医疗方法很少利用断食法。

但是西方的医学早在公元前5世纪就已有断食治病的记录，希腊医药之父希波克拉底说过“断食可以治疗各种疾病”。

据说，以勇猛著称的希腊斯巴达人严格实行定期断食，以训练强健的体能。

<<终极抗衰老计划>>

后记

陈有为先生是我衷心敬佩的一位温文儒雅、才华洋溢、非常难得的保健学家。

他精通英语，中文方面也有很好的文学修养。

在他第本书《e世纪自然健康长寿》中，对爱的诠释就有非常高的意境，令人自然地发出内心的共鸣

。

我有幸协助校稿，所以了解他的文学才华与丰富的保健知识。

他不是理论家而是脚踏实地的实行家，他的精神与体力，比年轻他二十岁的人还强。

<<终极抗衰老计划>>

编辑推荐

《终极抗衰老计划》由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<终极抗衰老计划>>

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>