

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

图书基本信息

书名：<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

13位ISBN编号：9787122041289

10位ISBN编号：712204128X

出版时间：2009-3

出版时间：化学工业出版社

作者：赵宇宁，王彤 主编

页数：214

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>

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

前言

俗话说，“男人怕病倒，女人怕衰老”，从古至今，健康长寿、永葆青春是每个人的愿望。可实现这个愿望的人却寥寥可数。

还有人说：“女人一过25，衰老的速度就像坐过山车一样”，这种说法固然有些夸张，但岁月催人老，这是谁也不可否认的事实：胸部下垂、腹部隆起、皮肤干皱、腰弯背驼……这一切都预示着，你已经跨进“中年人”，“老年人”的行列。

时光不会停留，更不会倒退，衰老是人不可避免的生理现象。

青春期后，人体的生理机能普遍从巅峰状态逐步下降。

女性在25岁以后可能出现精力不济、反应变慢，肤质变差、身材发福、体质下降等问题，这时失眠、惊醒可能成家常便饭，皱纹、斑点也许无处不在，免疫能力降低、全身线条下垂、经期紊乱等更年期症状也可能过早来到：男性刚满30岁就可能出现脱发、谢顶。

头顶的“地中海”面积会越来越大，还可能经常感觉腰酸背痛，身心疲惫，记忆力急剧下降，经常忘记自己要做什么，听力大不如前，啤酒肚高高腆起，体检表上出现一连串“+”号，“性福”生活也渐行渐远……这些都是衰老的标志！

衰老的到来总是让生命过早地结束。

在物质生活越来越丰富的今天。

人们的平均寿命已大大延长了，可是我们健康面临最大的威胁仍是“衰老”。

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

内容概要

本书以养生保健、延缓衰老为核心，坚持抗衰、养生、实用的原则，全面破译衰老的密码，详细介绍了适合不同人群、不同年龄人群需要的抗衰老方法和过程，包括抗衰老计划的制订及其具体实施等多方面的内容，如肌肤的保养、药物的调理、提高身体免疫力、饮食的调整、衰老性疾病的自我预防和治疗等。

全书立意清新高远、脉络清晰、丰富翔实、贴近生活。

不仅对人体衰老的机制和抗衰老的方法进行了细致阐述，更通过抗衰老专家的精辟指点增添你的青春风采，在每一小节后均摘录有读者的抗衰老心得，以力求贴近现实、贴近生活。

本书内容生动流畅，叙述简明扼要，不仅具有很强的可读性和可操作性，令人爱不释手，其中许多提示性语句还能发人深省，引人思考。

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

作者简介

赵宇宁，祖籍北京。

四大名医之一孔伯华先生再传弟子。

孔伯华医馆执业医师；中医主治医师，北京市中医管理局中医药薪火传承3+3工程项目“孔伯华名家研究室”成员；北京四大名医学术研究中心研究员，中华全国中医药学会会员；中国心理卫生学会会员。

幼承家学，接受中国传

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

书籍目录

01 谁偷走了你的青春：破解衰老的“密码” 当生命进入倒计时——学会珍惜你的生命门 倾听衰老——来自身体的10种声音 衰老并非从60才开始——血气方刚的年轻人正在衰老 谁偷走了你的青春——警惕未老先衰的“隐形杀手” 青春不堪重负——压力拉开了衰老的“闸门” 不怕人老，就怕心老——健康是积累出来的，“老”是自己想出来的 无“浊”一身轻——身体垃圾过多使人衰老 亚健康是衰老的催化剂——年轻的关键在于生活方式的管理 这不是衰老的“画像”——走出衰老的误区和偏见

02 发现你的长寿“基因”：揭开活到120岁的养生秘诀 阴阳失衡——中医如何认识衰老 瘀血是衰老之源——保持动脉年轻与健康 让你的免疫系统强大起来——彻底变年轻 激素——人体内的抗衰老“内药” 睾酮——男性魅力的“发动机” 雌激素是美丽之源——月经迟七天。

衰老晚十年 适量服用维生素——防止你的身体生锈 微量元素——人体内的双刃剑

03 会养生才能延缓衰老：抗衰老是一项重要的养生工程 抗衰老全攻略——抗衰老是一项重要的养生工程 补后天之不足——储备你的抗衰老能力，你也可以活到120岁 “管命”的学问——生命的自我管理 避免超负荷运转——减少不必要的耗损 常在河边走，哪能不湿鞋——置身衰老的环境中如何抗御衰老 防患于未然——先治未病，未老养生

04 疾病是衰老的催化剂：让我们健康地衰老 衰老是一种疾病的过程——衰老是一种疾病，疾病源于衰老 身体里的“报警器”——重视衰老的先兆 内外都要健康——让我们健康地衰老 青春把握在自己手中——早作行动，抓住早衰那一战的主动权 抗衰老没有秘诀——需要的只是你的努力与决心

05 一生的减龄计划：从20岁到100岁的减龄方案 生活方式决定你的年龄 量身定制你的年轻计划 与岁月“拔河”，让时间倒流——从20岁到100岁的减龄计划 让老化缓慢登场——分龄抗老保养方案 衰老潜伏在青春期——防老抗衰，从小开始 20岁抗衰老，增加美和吸引力——美化自我，趁年轻时积累青春的资本 30岁是衰老的分水岭——别跟自己过不去，把抗衰老进行到底 40岁，你还在“惑”吗——整顿自己的健康 50岁，仍有完整的人生在前面——缔造更年期的快乐生活 60岁，是人生的新起点——把花甲当作花季 70岁，古稀今不稀，心老才可悲——顺其自然寿自长

06 重建生命的品质：激发年轻活力 青春不老的重要支出——健康投资，扭转衰老的进程 身体，你不能太“老实”——让生命永远年轻 青春再造——找回丢失的青春和活力 年轻，自己负责——打开生命的新地图，迈向年轻的旅程

07 你的年龄你做主：延缓衰老的保健妙方 肌肤是一张青春美丽的名片——美丽永续的8大奥秘 岁月无痕靠内养——真正的美丽由内而外 生物钟养生——以自然之道，养自然之身 吃出年轻——良好的饮食习惯让你年轻20岁 药物通补——调整阴阳，补先天之不足 让吃药变成一种享受——让你保持旺盛精力和更年轻的饮食选择 让身体动起来——为不衰老而运动 性爱是不老的源泉——青春呼唤爱的滋润 婚姻幸福的人寿命长——从稳定幸福的婚姻中受益 越活越年轻的首要方法 一见缝插针做个“减压”高手

08 修复衰老性损伤：让岁月永远“保鲜” 拯救身体的重灾区——重建你的美丽“家园” 人体大修——人到中年，走出“+面埋伏” 体重过大加速衰老——中年“发福”病来扰，健身才能防衰老 伤风感冒，不要对我如此“青睐”——提高免疫力是关键 调理受伤的肠胃——让你的“第三年龄”保持年轻态 当失眠、惊醒成为家常便饭——要防衰老，先睡好觉 别让高血压成为生命的威胁——多管齐下打压“高血压” 拒绝糖尿病，接受一个更清新的生命——“甜蜜”生活是杀手 谁动了我的骨骼——当心身体里的钙“搬家” 癌症来自衰老——衰老不可避免，但癌症可以避免 脑不衰，则全身不衰——头脑也需要锻炼

附录 抗衰老测试 测试1 你的真实年龄是多少？测试2 人体衰老程度自测 测试3 衰老程度的自我测试4法 各类营养素及其抗衰老功能简表 抗衰老生活小习惯一览表

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

章节摘录

01 谁偷走了你的青春：破解衰老的“密码”人都渴望长生，无人愿意衰老。

然而，光阴催人老，岁月白人头。

是谁偷走了你的青春呢？

探究衰老的奥秘，注重养生之道，寻觅延年益寿之方药，历来是人类的追求。

本章深入探索衰老的内因和外因，系统地破解衰老的“密码”，寻找青春之源泉。

当生命进入倒计时——学会珍惜你的生命人生道路坎坷不平，生老病死在所难免，有生就有老和死，这是自然规律，但人们总是希望衰老来得迟一些。

有人说，生命是我们从上苍手中。

“借来”的一段光阴，人一出生，生命的时钟就开始。

“滴答滴答”地运转，进入了倒计时，过一天就少一天，过一年就少一岁，直至生命终止。

40岁以后发生的一切“衰老”的变化，是生理的衰老，是任何人也不可逃避的。

衰老就像是一条“单行线”，“奔流到海不复返”，即使能延长一些时间，也正如枯萎的树木一样，难以再度开花。

面对日渐缩短的寿命，你怎么能无动于衷呢？

这里令我想起非洲有一个倒着计岁的民族，他们有一个不同的计岁方法：婴儿自出生下来，他（她）的寿命就是60岁，婴儿的年龄从60岁开始计算。

随着婴儿长大，年龄逐年递减，过一年就减一岁，直到零岁，人生大事都得在这60年内完成。

假如他的生命时钟运转良好的话，此后的岁月便可享尽天伦之乐，颐养天年了。

这个倒着计岁的非洲民族的智慧真是令人叫绝！

曾经有一个哲学家说过一句话：“人一出世就开始走向他的坟墓。

”从自然界发展的规律来看，所有生物都必然遵循着这么一条原则，即一个生物当它完成繁衍种族的任务后，就要退出历史的舞台。

许多植物在开花、结果后就开始凋谢。

竹子开花后就不能再存活就是一个典型的例子。

自然界中的动物更是如此。

几乎所有的高等哺乳动物，一旦完成生育小动物的任务后就开始衰老，并逐渐走向死亡。

人也不例外。

很多人并不完全清楚或忘记了，每个人从一出生起，生命便开始伴随着自身的时钟系统开始进入了倒计时——衰老悄然出现，并会伴随你的一生。

或许你正值年富力强，自以为衰老还离你十分遥远。

许多事业心强的人，因忙于工作，忙于应酬，往往忽略了自己的身体健康，甚至透支健康。

破坏性地使用身体，如经常熬夜、抽烟、酗酒、纵欲等，同时，各种不良的饮食方式、环境污染的毒害、各种药物的毒害、无法缓解的精神压力等，在人体内聚集成衰老的动力，吞噬着机体的活力，使身体加速地滑向衰老，将你一步步引向衰老。

中医学有一句名言：“生病起于过用”，这句话用于衰老再合适不过了。

超负荷地使用身体，是现代人未老先衰的重要原因。

生命对于每个人只有一次，它对于每个人都无比宝贵。

健康才是生命之源，是让人青春永驻，尽享天年的根本保证。

不管你是年轻还是年老，珍惜生命，呵护健康，提高生活质量，这是你不容忽视的话题。

抗御衰老，为年轻加分人不能长生不老，也不能“返老还童”，但防止未老先衰，延年益寿，使其尽终其天年是可以办到的。

这就必须尽早注意养生，特别是当人到了20~30岁，在生长、发育达到最旺盛，接着由盛转衰之时，尤其应当注重养生，并且贵在坚持，持之以恒，以抗衰防老，预防老年疾病的发生。

抗衰老感悟（叶予）我是一名46岁的护士，在一家大医院工作，平常的事务非常繁忙，感觉挺累的。一些年轻护士老猜我有50出头了。

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

我知道，多年来由于忙于工作，又没有注意营养的调护，使我的外表与实际年龄有一定差距。

为此，我开始有计划地补钙、补维生素，并坚持每周吃两天素食。

这样两年下来，我的气色好看多了，原来苍白的脸逐渐变得白里透红，接近更年期年龄的我又找到了年轻时的青春气息，那些年轻护士也说我年轻了许多。

倾听衰老——来自身体的10种声音人类一直在与衰老抗争。

在两千多年前的中国，秦始皇为求长生不老曾派徐福率数千童男童女，往蓬莱仙岛求取长生不老之灵丹妙药。

历代的帝王将相也极为重视长生不老之术。

然而，数千年来，这种理想的灵丹始终未能出现。

事实上，人类为实现健康长寿进行了不懈地努力，但是几千年来，真正能尽享天年的百岁健康老人却少之又少。

对于多数人来说是可望而不可及的。

在古代，人们的平均寿命不高，因而进入老年的岁数不高，将60岁的人称为“耆”，指进入老年者；70岁则称“耄”，意指头发已白了；80岁称“耄”，意思是老态龙钟者；90岁称“鲐”，意指老年人背上生斑如鲐背；100岁则称“期颐”，是指要子孙奉养饮食的老人。

如果在60岁（尤其是45岁）以前就出现形体老化与功能减退，就称为早衰。

人们长生不老的幻想破灭后，思想逐渐变得比较理性和现实，退而求其次，开始了高品质生活的追求。

对于男性来说，他们较多地追求延缓性能力的衰老，女性则较多地追求青春常驻。

追求延缓衰老开始成为人们的共识。

在国外。

同样在进行着抗衰老的斗争。

美国抗衰老协会的口号宣称：“衰老不是不可避免的！”

人类与衰老的斗争已经开始了。

”对于每一个人而言，什么时候开始衰老？

某一个年龄衰老到什么程度，才算衰老呢？

在歌颂青春、害怕衰老的今日，每个人都希望过得年轻而有活力，女人希望美丽常驻：男人希望40岁还龙腾虎跃，变老似乎是人人所担忧与拒绝的事，可是什么是衰老呢？

看到第一根白头发，多了一条鱼尾纹，才走几步路就喘促不止……就算是老了吗？

还是年龄才是衰老的真正程度？

如何辨别自己衰老的情况呢？

身体状况是判断衰老程度的最有效的标尺。

学会认识和理解你身体器官发出的衰老信号，学会倾听来自身体的声音，这样一旦衰老的问题出现，你就可以在第一时间采取最有效的方法来应对。

第一种声音：体表外形的变化头发失去活性，变得花白，甚至秃顶：颜面及全身皮肤失去弹性，变得松弛：皮肤粗糙，面部出现皱纹：细胞的衰老还会导致有些人身上出现“老年斑”（一般人在50岁以后），这是最明显的衰老特征之一：牙齿开始松动脱落，步履缓慢：由于椎间盘的萎缩变化而出现脊柱弯曲，再加上老人下肢弯曲，身材变矮便不可避免，体重明显减轻，肌肉萎缩在其中扮演着重要角色。

第二种声音：器官萎缩据估计，70岁老人的脑、肾、肺、肌肉等脏器组织的细胞数目只有年富力强时期的60%左右，脾脏和淋巴的重量甚至只有中年时的一半。

由于牙龈萎缩，牙齿松动或脱落，以致影响或改变面形。

第三种声音：骨骼脆，肌肉弱，关节僵硬衰老会使体内激素的分泌减少，细胞代谢失去平衡，致使60岁以上的老人，几乎100%有骨质增生现象，易缺钙而骨折。

腿部韧带萎缩，肌肉收缩时变得僵硬。

骨质疏松，骨质变脆，椎间盘萎缩。

脊柱变弯曲、僵直，出现驼背。

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

骨折率增高，颈椎病和腰腿痛发病率增加。

由于肌肉不同程度的收缩，双手的握力减弱；腿部肌肉的张力减弱，关节韧带松弛，行动变得迟缓。工作效率低、易疲劳。

第四种声音：血管硬化衰老者的心肌和血管平滑肌会发生不同程度的萎缩，血管壁弹性减弱，代谢率降低。

其中对健康影响较显著的是心脏的冠状血管、脑血管和肾血管。

如心功能降低时，易产生心功能不全。

第五种声音：呼吸功能降低肺活量一般从35岁开始下降，80岁老人的肺活量约下降25%。

造成老年人免疫功能降低，抵抗疾病能力变差，易患呼吸系统疾病，并会进一步影响到心血管系统。

第六种声音：消化能力差随着衰老的推进，消化系统开始衰退、老化，例如，舌功能减退，唾液分泌减少；牙齿脱落。

咀嚼功能降低，碎食不全：胃液减少，胃肠功能变差，这就影响了人体的消化功能，使人容易出现胃肠扩张、消化不良、便秘、腹泻等症状。

第七种声音：脑细胞减缩人一衰老，记忆力就会减退，很明显的特征就是经常找不到想用的物品，如眼镜、钥匙等。

往往是越近的事忘得越快，越远的事，记得越清楚，反应迟缓，动作协调性差。

第八种声音：感觉机能明显减退随着衰老，人的听力会逐渐减退，甚至出现耳聋；嗅觉功能下降；眼的调节功能逐渐减退，发生眼花、远视。

衰老者对冷热、软硬、疼痛等的感觉也会发生改变。

如衰老者怕冷，易起皮炎：皮肤散热功能变差，体温调节功能下降，易中暑。

另外，衰老者肌肉、肌腱、关节等组织的感觉，如运动觉、位置觉、震动觉等都会有不同程度的减退。

第九种声音：内分泌和代谢功能下降由于机体水分减少和腺体分泌功能下降，衰老者性腺、甲状腺、肾上腺、胰岛、脑下垂体等内分泌腺普遍出现衰老性变化，使眼、口、鼻、阴道及皮肤干燥，性欲降低。

一般情况下。

男性50岁以后，随着年龄的增长，睾丸分泌性激素降低，精子数目减少。

性功能减退。

女性从35岁起，雌激素开始急剧减少，60岁时降到最低水平。

衰老者，糖代谢功能下降，食糖后血糖明显增高，易患糖尿病；脂肪在代谢过程中易产生有毒废物。

增加自由基数量，进一步加速衰老：蛋白质分子易形成大而不活跃分子，导致机体轻度缺乏蛋白质，使人容易出现疲劳、体重减轻、抵抗力下降等。

第十种声音：免疫功能减弱，易患病随着衰老，人体免疫细胞数量减少，免疫系统功能下降，难以抵抗致癌细胞、细菌、病毒等对人身体的侵害，逐渐失去保护机体的作用。

了解并认真倾听衰老的这十种声音，是抗御衰老，让青春长驻的最基本要求。

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

编辑推荐

《医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍》一套融合身体和心灵的全方位保养之道，破译由内而外的抗衰对
籍及各种永续性的减龄处方。

让岁月永远“保鲜”的年轻计划。

谁偷走了你的青春：破解衰老的“密码”发现你的长寿“基因”：揭开活到120岁的养生秘诀会养生才
能延缓衰老：抗衰老是一项重要的养生工程疾病是衰老的催化剂：让我们健康地衰老一生的减龄计划
：从20岁到100岁的减龄方案重建生命的品质：激发年轻活力你的年龄你做主：延缓衰老的保健妙方修
复衰老性损伤：让岁月永远“保鲜”从现在开始你的抗衰减龄行动吧！

《医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍》内容生动流畅，叙述简明扼要，不仅具有很强的可读性和可操作
性，令人爱不释手，其中许多提示性语句还能发人深省，引人思考。

<<医生不会告诉你的抗衰减龄秘籍>>

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>