

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

图书基本信息

书名：<<科学抗衰老 健康到百岁>>

13位ISBN编号：9787508072821

10位ISBN编号：7508072820

出版时间：2012-12

出版时间：华夏出版社

作者：乔志恒

页数：305

字数：409000

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>

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

内容概要

《科学抗衰老：健康到百岁》共12章，500个问答题。采取问答写作的方式，深入浅出，生动活泼，与读者心理发生共鸣。全书自始至终，贯穿科学抗衰老的新思路：一个目标，三个理念，五大人体本能训练，七个鲜为人知的“为什么”，九个健康长寿秘诀。

根据现代医学理论和临床实践，提出构筑人体科学抗衰老“三道防线”，强调从讲究健康生活方式做起，强化人体本能训练，防治“六高一低”症，做好“三大疾病”预防与康复。通过五大人体本能训练，达到强身健体、延缓衰老，实现无疾而终，，快乐百岁不是梦的目标。

《科学抗衰老：健康到百岁》为高级科普读物，重点读者对象为：中高端人群，中、老年人群，执着追求健康长寿、快乐百岁不是梦的目标的人群，以及老年专业工作者阅读参考，或供老年大学作为培训教材。

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

作者简介

乔志恒，中国康复研究中心主任医师，中国人民大学特聘教授，首都医科大学康复医学院《理疗学》主编。

中华医学会物理医学康复学会第一、二、三届委员会委员、常务委员、物理医学康复学会北京分会第一、二、三届委员会委员、副主任委员、主任委员。

代表著作：《亚健康状态评估与康复》、《物理治疗学全书》、《新编物理治疗学》、《康复医学》等15部专著。

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

书籍目录

导读

序言

第1章 人类寿命有多长

第1节 概述

第2节 人类能“长生不老”吗

第3节 人类预期寿命预测

第2章 人类为什么活不到自然寿命

第3章 人类抗衰老的目标与“三大”理念

第1节 人类抗衰老的目标

第2节 人类抗衰老“三大”理念

第4章 早衰、衰老与抗衰老

第1节 “早衰”预测与预防

第2节 衰老与抗衰老

第3节 有关衰老的几种学说

第5章 抗衰老研究方法的进展

第6章 强身健体，科学抗衰老——构筑人体科学抗衰老三道防线

第7章 讲究健康的生活方式——构筑人体科学抗衰老第一道防线（1）

第1节 从“英年早逝”谈起

第2节 讲究健康的生活方式解读

第3节 克服不健康的生活方式和行为

第4节 生活方式病预防

第5节 服饰仪表美，有益心身健康

第8章 强化人体本能训练，强身健体——构筑人体科学抗衰老第一道防线（2）

第1节 人体本能与本能训练

第2节 呼吸功能训练

第3节 节制饮食训练

第4节 睡眠功能训练

第5节 免疫功能训练

第6节 运动本能训练

第7节 怎样进行心理调节

第9章 “六高一低”症预防与康复——构筑人体科学抗衰老第二道防线

第1节 怎样构筑人体抗衰老第二道防线

第2节 “六高一低”症预防与康复

第10章 “三大”疾病预防与康复——构筑人体科学抗衰老第三道防线

第1节 心血管病预防与康复

第2节 脑血管病预防与康复

第3节 肿瘤预防与康复

第11章 抗衰老药物研究进展

第1节 抗氧化剂研究

第2节 延缓脑衰老药物研究

第3节 激素类药物研究

第4节 核酸制剂抗衰老研究

第5节 微量元素抗衰老研究

第12章 健康长寿秘诀

附录1：常用英汉医学名词、术语缩写索引

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

附录2：空气质量分级

附录3：A级健康评估问卷表

北京XX医院亚健康医疗研究中心

附录4：常用抗高血压药物

参考文献

章节摘录

版权页：插图：【问4.29】怎样从血管衰老变化测知“衰老”？

- 1.弹性减退：老年人由于血管弹性减退等原因，血流速度减慢。血液总循环时间在20—29岁时，为 47.8 ± 26.7 秒；70—79岁时增至 65.3 ± 3.24 秒。老年人毛细血管变脆，易于破裂出血而形成瘀斑。
- 2.血管硬化：老年人出现动脉血管硬化是常见的，但发生动脉内膜粥样硬化，则是病理变化。如动脉内膜增生，中层钙质沉着，血管内腔变窄、弹性减退，血流阻力增加，导致高血压、内脏缺血等不良后果。

【问4.30】怎样从血压衰老变化测知“衰老”？

- 1.收缩压增高：人从20岁至79岁，动脉收缩血压逐渐增高。到80岁时，男性变为稳定，而妇女反而下降。而舒张压，则一生变化不大。
- 2.静脉压增高：随着年龄增长，静脉压也有增高。
- 3.体位性低血压：由于老年人对压力感受性反应减弱，还易发生体位性低血压，即由卧位变为坐位或立位时，血压出现下降。

【问4.31】怎样从胃肠衰老变化测知“衰老”？

- 1.胃酸减少：老年人胃肠道黏膜和平滑肌萎缩，分泌消化液和消化酶能力下降，造成胃酸偏低或缺乏。
- 2.消化不良：加上胃肠蠕动功能减弱，胃排空延迟，使老年人容易发生消化不良或便秘。又因动脉硬化，内脏供血减少，容易形成胃黏膜病变。如糜烂、溃疡与出血。在消瘦老人中，还容易出现胃和其他内脏下垂。因小肠绒毛变宽而卷曲，并显著缩短，肠上皮细胞减少，吸收功能减退。在结肠也出现黏膜及平滑肌萎缩，结缔组织增生，导致排便功能紊乱。

【问4.32】怎样从呼吸衰老变化测知“衰老”？

- 1.呼吸频次增加：老年人呼吸频率增加，在20—29岁男子呼吸为 $14.4+0.9$ 次/分，而70—79岁增至 19.1 ± 0.6 次/分。老年人也常见呼吸节律不齐，甚至短暂呼吸暂停。
- 2.胸廓出现变形：老年人胸廓常有变形，与呼吸有关肌肉（肋间肌、膈肌）衰退，使呼吸运动受到影响。
- 3.肺换气量减少：29岁青年，每分钟可输送4升气体到组织中去，而70岁时只能输送2升。由于肺和胸腔老化，肺总容量平均每平方米体表面积每年减少4.5毫升。肺活量随着年龄增加而减少，而肺内残气量则随着年龄增加而增加。

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

编辑推荐

《科学抗衰老 健康到百岁》为高级科普读物，重点读者对象为：中高端人群，中、老年人群，执着追求健康长寿、快乐百岁不是梦的目标的人群，以及老年专业工作者阅读参考，或供老年大学作为培训教材。

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

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>