

<<让身体年轻起来>>

图书基本信息

书名：<<让身体年轻起来>>

13位ISBN编号：9787514305302

10位ISBN编号：7514305300

出版时间：2012-3

出版时间：现代

作者：太田成男

页数：201

译者：石文

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>

## <<让身体年轻起来>>

### 内容概要

日本线粒体研究第一人太田成男教授  
积三十余年研究而成的抗衰老方案  
线粒体——人体生命能量的制造工厂  
细胞年轻了 身体就年轻  
日本NHK电视台、朝日电视台隆重推荐  
人类的身体本身就拥有使身体变得更年轻的功能。

为了提高这种功能，就需要科学的锻炼方法。

人类身体中的能量是从什么地方得来的呢？  
为了让我们的身体变得更年轻、更健康，到底要怎样做呢？

其实方法很简单，让我们一起加入让身体变得更年轻的行列：

在极为寒冷的地方锻炼身体

学习瑜伽或交谊舞

无论是坐还是站都挺直腰板

实行周末断食

蒸过桑拿后马上泡澡

进行有氧运动前，先进行冲刺练习

多吃绿色、红色、黄色的蔬菜

## <<让身体年轻起来>>

### 作者简介

太田成男，日本医科大学教授

1951年生于日本福岛县。

1974年毕业于东京大学理学部。

1979年完成东京大学研究生部药理学系研究科博士课程后，历任瑞士巴塞尔大学生命中心研究所研究员，自治医科大学讲师、副教授，自1994年起任现职。

他从30余年的研究中发现，线粒体所具有的机能，和人的身心健康密切相关。

他是线粒体研究的第一人。

担任日本线粒体学会理事长、日本Cell Death学会理事长、氢研究会理事长等职务。

著有与作家濂名秀明氏合著的《与线粒体共存》(角川书店)、《线粒体的威力》(新潮社)等多部著作。

## <<让身体年轻起来>>

### 书籍目录

#### 第1章 健康长寿人，“体内”真年轻

为何“鹤千年、龟万年”

马拉松选手，身体堪比“鸟类”

“看我的！”只在工作后

吃油就吃这种

(“含有中链脂肪酸”)油

自古人活

拳王阿里遭误解

老化青睐“懒动”的人

越来越能喝，小心食道癌

线粒体也能防“痴呆”

“癌症”的原因就是

“老化”的原因

细胞凋亡——最后的防线

男人“42”是凶年，此说也科学

#### 第2章 “老化构造”和“年轻化构造”

浦岛太郎没变老，而是生病了

遗传基因“日损10万”

衰老并非天注定

身体的事情，能量说了算

为何女性多长寿

闻“老人味”识健康

跪坐之后勿急起

脑梗急救就在2小时

切记!吃得快，老得快

压力制造活性氧

绚丽的甲亢病

能量是“存不了的钱”

年过九旬也能增加基础代谢

食物，身体的“充电器”

“运动伤身”，是假还是真

吸入的氧气，1%~2%转成活性氧

mlid coupling抑制活性氧

线粒体的“量”能创造“质”

#### 第3章 “麦塔波”是能量代谢病

减少内脏脂肪的“唯一方法”

是“胖”还是“瘦”?

青春期前见分晓

三谷先生为何越熬夜越“虚胖”

“麦塔波”不好，“过瘦”更糟糕

脂肪细胞，瘦人的同盟

吃饭要吃上30分钟

饱肚感荷尔蒙也听生物钟指挥

糖尿病也始于“线粒体失调”

#### 第4章 动起来，增加线粒体

<<让身体年轻起来>>

第5章 饿一饿，十年少  
后记

## <<让身体年轻起来>>

### 章节摘录

第1章健康长寿人，“体内”真年轻 · 为何“鹤千年、龟万年” 佛教有一个词，叫做“四苦八苦”。而正如其中“生老病死”是人生最根本的痛苦一样，“老”在我们的一生之中，与我们如影随形，是这最根本的痛苦中的一苦。

我们想尽量不感觉到“老去”，我们想尽量延缓“衰老”。

绝大多数的人都会这么想。

而且，为此付出了极大的努力健康食品和保健品之所以如此畅销，也反映出人们的这种渴求。

可是，尽管人们渴望过上一种与“衰老”无涉的生活，却鲜有人好好想想，“为什么我们身体会随着年龄的增长而老化？”对于我们的健康而言，老化，才是最可怕的敌人。

生病，也可以说，是因为身体的老化引起了各种器官异常。

为了尽可能地预防疾病，我们就必须弄清楚，为什么随着年龄的增长，身体会一天天地“老化”。

为了保持年轻健康的身体，这是至关重要的第一步。

也许我们可以说，只有明白了这一点，我们才能青春永驻。

为了理解什么是衰老，首先，我们得想一想有关“寿命”的问题。

有一句话，叫做“千年鹤、万年龟”。

千年、万年这种说法，恐怕有点言过其实。

不过，鹤和龟的确都是很长寿的动物。

龟，类的寿命，有数据记录，人工饲养的阿尔达布拉巨龟是152年，卡罗来纳箱龟是138年，欧洲泽龟也可以活到120年以上（据龟类博物馆）。

乌龟怎么会如此长寿呢？这是因为，乌龟的生活方式是最彻底的节省能量消耗的方式。

正如大家所知道的，比起别的动物来，乌龟的行动要缓慢得多。

而且，乌龟还冬眠，在冬眠中，能量的消耗会进一步减少。

能量的消耗减少了，引起身体老化的活性氧的产出量也会随之减少。

如此，当然也就难染疾病，容易长寿。

所谓活性氧，简单地说，就是引起“老化”的罪魁祸首。

所以，乌龟可以说是节省能量型长寿的代表。

与乌龟的长寿相比，鸟类的长寿就更令人惊叹了。

.....

<<让身体年轻起来>>

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>