

<<抗衰老方法很简单>>

图书基本信息

书名：<<抗衰老方法很简单>>

13位ISBN编号：9787538161335

10位ISBN编号：7538161333

出版时间：2009-11

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：杨玺

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>

<<抗衰老方法很简单>>

前言

是什么让我们发苍苍而视茫茫？

是什么让我们肌肉失去丰华，身手不再敏捷，腿脚渐渐不便？

是什么让我们呼吸加重，走路开始气喘？

是什么让我们饭量减小，食不甘味？

又是什么让我们忘性大增，脑子开始不好用于是“衰老”！

衰，衰弱，衰退之谓。

老，年纪大，与“少”相对，引申为衰，与“壮”相对。

衰老，老而且衰之义，是指随着年龄的增长，机体各脏腑组织器官功能全面地逐渐降低的过程，可表现为体质虚弱、行动及思维迟缓、容易生病、时常住院等。

人为何会衰老呢？

原因尚未弄清。

但近年来的研究表明，一种叫做氧自由基的致衰老物质在人体内的积累不可小视，氧自由基刺激细胞增殖变化，引起遗传因子突变，成为多种疾病的祸根。

衰老与老年不能等同，衰老是生命的动态过程，而老年则是整个机体的一个年龄阶段。

老年未必均衰，衰亦未必均老，故有“老当益壮”、“未老先衰”之说。

年满60岁为“花甲”，为“下寿”，在历代文献上对老年开始的年龄界限说法不一，但一般视60岁为老年期的开始年龄。

按新的年龄划分标准，60-74岁为准老年或老年前期，75-89岁为老年，90岁以上为长寿。

许多医学专家认为，每个人健康与长寿60%取决于自己，余下的40%中，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%决于环境因素。

那么取决于自己的是什么呢？

主要是生活方式，包括生活习惯、饮食及心理等。

有人将人的寿命比作一个三角形，这个三角形的边，分别为遗传、心理、饮食。

即三者都好时，寿命才可能长。

即使是先天遗传禀赋很好，如果没有良好的心理素质与科学的饮食方法，也不会推迟衰老和延长寿命。

当然，对于衰老的认识，目前有许多未知数，但现代科学终究会提示其奥秘，人类健康长寿的目标一定会实现。

衰老的进程虽不可抗拒，但我们可以延缓它的到来，减慢老化速度。

事实上，抗衰老应从提前预防、养成良好的生活习惯、及时治疗和修复衰老症状等方面做起。

随着我国实现小康社会步伐的加快，人们越来越关注健康，越来越关注生活质量和生命质量。

为了满足广大读者对预防、保健知识的需求，笔者精心编著了《衰老方法很简单》一书，它将以既“科”又“普”的面貌告诉广大读者抗衰老最简单而又行之有效的方法，并能使老百姓一看就懂、一学就会、一用则灵，希望能够成为广大群众，尤其是中老年朋友的益友。

本书的内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。

在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。

然而，由于笔者水平有限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

<<抗衰老方法很简单>>

内容概要

本书以医学科普读物的形式，向广大读者详细介绍了预防衰老的方法、抗衰老的综合方法、合理膳食抗衰老、适量运动抗衰老、戒烟限酒抗衰老、心理平衡抗衰老、娱乐和休息抗衰老、保健品和药物抗衰老、对付不同性别衰老的方法、对付器官衰老的方法以及对付心理衰老的方法等方面的预防保健知识。

其内容新颖、系统、实用，适合广大群众，尤其是中老年朋友们阅读。同时，对广大临床医生也具有一定的参考价值。

<<抗衰老方法很简单>>

作者简介

杨玺为心血管方面的专家，多年来致力于医学科普书籍的写作，撰写了大量的普及性读物，受到广大读者的喜欢。

<<抗衰老方法很简单>>

书籍目录

1 抗衰老的新理念 养护脏器延缓衰老 防衰老先防血管衰老 防衰老27大法 抗衰老的方法多多 抗衰老的10大新方法 抗衰防老的5个“不等式” 2 合理膳食, 抗衰老 膳食“四字经” 益健康 饮食做到“四步曲” 健康的饮食方式 吃得全面才能抗衰老 这样吃最有效 发酵食品益健康 远离不良的饮食习惯 营养食物的合理选择 抗衰老的天然食品 微量元素不可少 可防癌的食物 防老果蔬大拼盘 最佳蔬菜认真选 海产品是不老食物 多饮豆奶能健脑 番茄带皮吃维护肠道健康 猕猴桃是最佳减肥水果 常吃石榴益心脏 杏仁是抗衰老的好食品 莲藕全身都是宝 生吃大蒜能抗衰老 生姜能增强消化功能 枸杞子是延年益寿佳品 红糖补血效果好 茶叶是天然的保健饮品 食粥抗衰老 降脂抗衰喝靓汤 延缓衰老的食疗药膳方 中药花茶能延年3 适量运动, 抗衰老 运动可以延缓衰老 有氧运动能益寿 养成运动的习惯 适宜运动很重要 休闲运动好处多多 步行抗衰老 光脚步行有利于消除疲劳 跑步能强健心脏 跳跃运动可防治骨质疏松 甩手运动能延缓衰老 悬身运动能减轻腰部压力 猫式运动是健身的好方法 瑜伽操可使脊柱柔软 下肢操锻炼腿关节 交替运动可防衰老 按摩足三里能祛病健身 足底按摩人不老 常搓八部位抗衰老 小动作可抗衰老 强身健体的拍打疗法 按摩耳廓健身法 练好腿脚抗衰老4 心理平衡, 抗衰老 心理平衡很重要 常修“七心” 益健康.....5 保健品和药物抗衰老6 娱乐、休息抗衰老7 对付不同性别衰老的方法8 对付器官衰老的方法

<<抗衰老方法很简单>>

章节摘录

插图：防衰老先防血管衰老防止血管衰老，可以显著降低威胁中老年人健康的中风和冠心病的发病率。

那么，怎样才能延迟血管的衰老呢？

1.坚持适度的体育运动 中老年人坚持适度的运动可以增强体质，使心血管功能得到锻炼，有助于血压平稳、脂肪变为热能、血脂下降，不仅可以健体强身，而且还能增加血管弹性，保持血管柔软。

缺乏适度运动者，可引起血脂增高，并使胆固醇沉积于血管壁上，加速动脉硬化的形成。

2.多吃碱性食物，少吃动物脂肪 营养学家研究发现，多食碱性食物，可保持血液呈弱碱性，使得血液中乳酸、尿素等酸性物质减少，并能防止其在血管上沉积，因而有保护血管的作用，故有人称碱性食物为“血液和血管的清洁剂”。

碱性食物有蔬菜、水果、牛奶、茶等。

而各种肉食、蛋类、大米、面粉等属酸性食物。

多食动物脂肪易患高血脂，高血脂是导致动脉硬化的主要因素，因为动物脂肪中低密度脂蛋白过高，容易沉积到血管壁造成粥样硬化。

因此，要防止血管衰老必须少吃动物脂肪，防止高脂血症。

饮食用油可用植物油代替，植物油中含亚油酸，能够消除有害的胆固醇。

3.戒除不良嗜好，提倡冷水浴 嗜酒、嗜烟对血管危害更大，常是高血压诱发中风和冠心病，以及诱发猝死的重要原因。

吸烟无论对自己或身边的人都会造成伤害，香烟中的尼古丁会逐渐破坏呼吸系统，并引起其他慢性疾病，而且尼古丁还会使血管收缩，令皮肤不能吸收足够氧气，更生能力立即下降，容易出现皱纹，肤色也会变得枯黄。

冷水浴可以增强血管的弹性和韧性，锻炼心肌的收缩和舒张功能；可以防止过多的脂肪集聚在皮下组织形成肥胖症，减少胆固醇在血管壁的沉积，防止动脉硬化，避免高血压和冠心病的发生。

所以，有人说冷水浴是最好的血管保健操。

4.防治高血压、高血脂和糖尿病 血压升高、低密度脂蛋白增高会损害动脉内壁，加速动脉硬化的进程。

糖尿病可引起全身血管损害，促进动脉硬化的产生。

故应注意预防和治疗。

5.定期体检 人到老年，血压易增高，也易波动，血脂、血糖也有增加的倾向，这些都是血管发生意外的因素。

眼底是血管的窗口，检查眼底可了解血管硬化的程度。

因此，老年人定期检查身体，特别注意血压、血脂和眼底等的变化，可以及时发现和治疗血管病变。

<<抗衰老方法很简单>>

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>