第一图书网, tushu007.com

<<不衰老的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不衰老的智慧>>

13位ISBN编号：9787538447583

10位ISBN编号：753844758X

出版时间：2010-12

出版时间：健康生活编委会、 杜小娇 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2010-12出版)

作者：健康生活图书编委会 编

页数：263

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

<<不衰老的智慧>>

前言

曾几何时，在茫茫人海中，一位中年妇人引起了你的注意，看着她现在的容貌与神情，会让你忍不住联想，年轻时候的她会是多么的美，可现在你只能替她[既叹岁月的无情，时间的残酷。
用风韵犹存来形容她很是贴切，却饱含可惜；用美人迟暮来描述，很是惊心动魄，却又悲凉得很。
这就是岁月带给人们的礼物——衰老。
但这份礼物却不受人欢迎，甚至是讨厌。
于是人们纷纷谈衰色变，也纷纷拿起武器，拒收这份岁月的大礼，以捍卫自己的青春。
年轻是人们最大的资本，许多人认为这份资本却经不住岁月的消耗，而且随着时间的推移，只有折旧的份，却没有赚取利润的份。
于是也就常常慨叹：“ 岁月不饶人 ”、“ 老了啊 ”！
其实，你有资本在手，已经为你的人生奠定了基础。
只要你合理经营。
何愁赚不到利润呢？
年轻经过岁月的洗礼会为你赚到一份成熟、一份稳重、一份风度、一个家庭、一种幸福。
这都是人生最大的资本。
白发如银，那是智慧的结晶；牙齿脱落，那是因为尝遍了世间艰辛；每一道皱纹，那是对岁月的深深记忆。
面对衰老，正确的态度、健康的心态就是你最好的武器。
不要畏惧岁月给你的印记，那是一种人生的勋章；不要对着镜子顾影自怜，那是弱者的表现。
拿出你的勇气，举起抗击衰老的大旗；振奋你的精神，昂首阔步在抗衰的大道上。
衰老首先就会被你的气势所震慑。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这个时代是谈衰色变的时代，这个时代是保健盛行的时代。
永远年轻是每个人的终极梦想，长命百岁是每个人的现实目标。
抗击衰老也就成为了每个人的日常工作。
如何将这份“工作”做得漂亮、从容、有成果，也是大家最想知道的。
《不衰老的智慧》从日常生活出发，从点点滴滴人手，告诉你最有效的抗衰秘籍，送给你最有利的抗衰武器，击退衰老的种种劲敌，帮你构建抗击衰老的坚固防线。
《不衰老的智慧》从抗衰老开始，一步步向你揭开衰老的秘密。
通过分析衰老的原因、症状、表现，然后“对症下药”，告诉你抗衰措施。
抗衰从“心”开始，调动身体各个器官功能，共同摧毁衰老的劲敌——疾病。
最重要的是告诉你从生活人手，从吃、喝、住、用、行做起，帮你养成抗击衰老的健康习惯。
并且针对身体不同的衰老机制，采取不同的措施，共同书写不老的美丽传说。

<<不衰老的智慧>>

书籍目录

序一 直面衰老／2序二 衰老是我们生命申的另一种风景／4不老的美丽传说01.对话衰老，揭开生老病死的密码揭开衰老的神秘面纱／018现代人，谁偷走了你的青春／02202.“ 长命百岁 ”并不是幻想人的自然寿命有多长／026人人都可以长命百岁／02703.“ 衰老 ”在悄然地逼近你警惕衰老的种种信号／030人体衰老的内在变化／03104.30岁，向衰老宣战30岁，器官衰老的起点／034早注意、早行动，留住青春的脚步／035心理健康，抵抗衰老的坚固防线05.健康心态是抗击衰老的秘密武器健康心，年轻态／038别让情绪出卖了你的健康／04006.好心情是抵抗衰老的灵丹妙药心理健康身体才会健康／043防止衰老从“ 心 ”开始／04407.心理的天平不倾斜，衰老就不是威胁30岁的人，60岁的心／046心理平衡，永远年轻／048让自己快乐起来／05008.扫除抑郁，让你的心态亮丽起来当心抑郁症缠上你／052抑郁是怎么找上门的／054扫除抑郁有良方／055解密人体，掌握抗衰的有力武器09.大脑——抗击衰老的司令部“ 司令部 ”抗衰老的秘密／057让大脑“ 青春常在 ”的妙方／05810.心脏，奏响抗击衰老的最强音了解你的心／061年轻从心开始／06211.护肝补肾，养好元气之根抗衰，从护肝开始／064补肾，加固先天之本／06612.免疫系统，人体的防火墙免疫系统战线有多长／068免疫系统是防御外敌入侵的前锋／069定时升级你的免疫系统／07113.生物钟帮你掌握好身体节律生物钟一一控制衰老的计时器／073利用生物钟，学会健康养生／07414.激素，激扬青春的源泉人体内的生长激素一一激素／076抗衰老，从留住你的激素开始／07715.搭上性福快车，追逐年轻脚步让性爱为美丽增色／07960岁登上性福快车／080通缉催化衰老的元凶16.让心脏有规律地跳动预防心脏病，抗衰重头戏／084呵护心脏需注意哪些事项／085给心脏一份快乐心情／08717.预防糖尿病，让加号减少带你透视糖尿病／088是什么诱发了糖尿病／089糖尿病的预防与治疗／09118.预防肝病，保护好人体代谢基地保护“ 人体的化工厂 ”／093教你练好肝“ 功 ”／09419.预防骨质疏松，加固你的身体支架骨质疏松离我们有多远／096谁偷走了我们的钙质／098让骨质保持年轻的处方／09920.癌症，最隐蔽的杀手引发癌症的元凶／102洞察癌症的预警信号／104远离癌症，重在保健／10521.亚健康，让你的衰老加速当心你患上了亚健康／108亚健康，衰老的隐患／109让我们一起远离亚健康／111与衰老的物质及不良习惯说Bye Bye营养饮食抗衰老，吃出美丽和年轻运动路上，我的字典里不再有“ 衰老 ”睡眠养神，年龄再造的重要武器加密抗衰网络，让女人美丽不掉线

章节摘录

古代医学家认为身体本身活力称之为精，精气是人体维持其器官功能正常运行的动力所在。
精气有先天和后天之分，先天之精禀受自父母，是人生命的原始动力，不能得到继续补充，是有限的；后天之精则是饮食水谷所得，可以不断得到补充。
由此推理衰老的本质原因是因为先天之精匮乏。
具体而言，主要是由以下几个方面引起的：脏腑亏虚。
人的衰老与脏腑功能减退关系密切。
脏腑是人体内脏的总称，按照生理功能特点，分为五脏、六腑和奇恒之腑。
脏腑之中，五脏是生命活动的中心，包括心、肝、脾、肺、肾。
以五脏为中心的脏腑在生理功能上相互制约、相互依存、相互利用，形成一个非常协调统一的整体。
心为“君主之官”，是生命活动的主宰，它能协调脏腑，运行血脉。
若心气虚衰，不但会影响血脉的功能，还会波及神志功能，从而加速衰老。
肝在体为筋，藏血，主疏泄，关系到人体气机的通畅，具有调节和储存血量的重要功能。
若肝脏虚弱，则肝血不能滋养筋爪，就会出现肢体麻木、筋膜脆弱、关节僵硬、行动失灵、爪甲变形、枯脆等衰老症状。
脾为后天之本，主要运化食物中的精微，并将其化生为气血，供给五脏六腑、四肢百骸，以维持生长发育和生命活动。
若脾虚弱，食物不能被消化吸收，人体所需营养就得不到及时的补充，就会影响机体健康，加速衰老；若脾气足，则气血旺，体质强壮，精力充沛，就能保持旺盛的生命活力，自然能健康长寿。

编辑推荐

《不衰老的智慧》：九大方面解密不老的秘诀；六招掌握生命节律，放缓衰老的脚步教你八种运动方式；美体塑形、养颜美容，回眸未笑百媚生六招找回优质睡眠的方法；七大饮食营养方案，年轻不打折大脑、心脏、肝肾……抗击衰老就从人体这七大方面入手。
防治心脏病、糖尿病、肝病、骨质疏松、癌症、亚健康是不老的前提。
烟酒过量、辐射、高盐、污染食物、垃圾食品、熬夜是加速衰老的元凶。
营养均衡、饮食有道是保持青春活力的基础。
游泳、散步、爬楼梯、慢跑、健身操、有氧、运动，放慢生命的脚步，健康又年轻。

第一图书网, tushu007.com

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