

<<孙安迪健康直通车>>

图书基本信息

书名：<<孙安迪健康直通车>>

13位ISBN编号：9787540739348

10位ISBN编号：7540739347

出版时间：2007-6

出版时间：漓江

作者：孙安迪

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>

<<孙安迪健康直通车>>

内容概要

40岁是人生的分水岭。

40岁后，身体系统功能逐渐老化，免疫力慢慢衰退。

现代人的不良生活方式、工作压力过大、环境污染等因素，引发神经、免疫系统与内分泌失调，导致种种疾病，40岁不到就提早衰老。

享誉华人世界的养生保健作家孙安迪博士，针对生活中常见的十大老化信号，分析人体衰老的形成原因、负面影响，从起居作息、饮食、运动和污染防治四个方面传授实用有效的防老抗老之道。

孙安迪博士还从抗老防衰、安神利眠、减重消脂、抗老解疲、健脑益智、养颜乌发、丰肌健体、治疗感冒、防癌抗癌九个角度，为读者提供百余则食疗验方，指导读者均衡饮食营养，重新获取生命的无限能量。

<<孙安迪健康直通车>>

书籍目录

自序 影响老化的十大信号与病因导论 为什么会衰老？

人体有老化基因，也有长寿基因？

从自由基中，揭开老化之谜线粒体受损，将促进衰老进程如何延缓老化造成的脑功能衰退？

血液循环，是新陈代谢的枢纽引发脑血管疾病的危险因素微循环障碍，会引发缺血缺氧病变信号1 睡眠质量不良，长期失眠睡眠的运行节律和神经机制疲劳失眠，大乱“免疫监视”失眠要先确认成因，勿轻率用药睡眠时，要维持正确脊椎弧度色氨酸和碳水化合物，有催眠、镇静作用信号2 缺乏运动，过度肥胖造成肥胖的饮食主因：摄食过多和习惯不良肥胖症营养治疗的八大原则减肥的终极之道：运动与限食双管齐下运动减肥，少了赘肉又多了健康运动疗法，重建理想身心功能有氧运动，是重要的康复医疗法信号3 接触过多电磁波微波的生物学效应和健康危害享受“现代化”，更要小心噪音与电子污染常接触微波者，要吃较多动物性食品常接触电离辐射者，应注意能量补充信号4 习惯抽烟、喝酒、吃槟榔同时喝酒和抽烟，罹癌率大增饮酒不过量，常保安全与健康爱嚼槟榔，严重伤害口腔黏膜预防肺癌，要戒烟和多吃蔬果影响癌病三要素：饮食、抽烟与营养信号5 过度劳累，容易疲倦认识疲劳现象，小心过劳症候群补充食物能源，最能对抗疲劳抗劳解疲的新型生力补充剂信号6 经常熬夜，生物钟失序人体活动的运行，存在着生物节律褪黑激素，让机体适应环境变化松果体分泌褪黑激素，以调节生命活动夜间工作者，要调整营养需求信号7 压力过大，情绪焦躁压力反应，会导致系统与代谢变化压力过大，可能罹患身心疾病负面情绪的产物：自律神经症和神经衰弱影响情绪反应的重要食物成分治疗焦虑症，宜采取综合措施信号8 经常接触毒物或污染常见污染物，具有危险致癌性环境雌激素，是现代人的健康大敌室内空气污染，比室外毒害更可怕毒物对人体的破坏与转化作用调整膳食内容，对抗毒物侵害食物的解毒功能，优于人工合成的营养素信号9 用脑过度，杂念过多脑循环，是维系生命中枢的关键脑力劳动者，容易营养不良而早衰吃对营养素，有效强化学习记忆最能补脑益智的重要维生素多吃水产品，可以变得更聪明牛磺酸强智又强身，是保健良品信号10 饮食失调，营养失衡注意营养失调，摄取平衡膳食饮用咖啡过量，可能导致中毒咖啡因的生理作用，有利也有弊多吃植物性油脂，巩固身脑健康氨基酸缺乏，将损害免疫防御功能水产品降压降糖，并能防治心脑血管病五大饮食原则，对抗白血球减少症食补DIY 对症食疗完全验方抗老防衰减重消脂健脑益智丰肌健体防癌抗癌安神利眠抗劳解疲养颜乌发治疗感冒附录 免疫IQ大考验

<<孙安迪健康直通车>>

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>