

<<你的青春谁做主>>

图书基本信息

书名：<<你的青春谁做主>>

13位ISBN编号：9787560189925

10位ISBN编号：756018992X

出版时间：2012-10

出版时间：吉林大学出版社

作者：吕英良,王涛

页数：148

字数：150000

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>

<<你的青春谁做主>>

前言

为什么写这本书？

有没有保持青春的方法，我想让自己看起来更年轻。

这是极让人感兴趣的话题。

睡眠不好，体质下降，身体逐渐开始发福，白发悄悄出现，原本光滑紧致的肌肤也开始出现皱纹和斑点；伴随着体力和精力的下降，性趣也越来越小；各种慢性病也会不期而遇。

环顾你的周边，有关健康的书籍或是某种概念，时时影响着你的思绪，可能也不同程度的左右着你的选择。

我们能够看到的和了解到的健康知识，大都是关于如何健康地饮食、运动，怎样保持良好的生活方式和健康的心理，更多的是近年非常热门的中医保健方法。

许多人努力在这些方面做到足够好。

但是，他们仍然面临一样严重的健康问题。

在大部分人看来，这些“衰老”是无法回避的事实。

人生就是如此，如同花开花落，一切顺其自然。

而大部分的医生看来，只要你没有“疾病”，这都是正常的。

我们可能定期去做一些体检。

如果有病，我们就会去治疗，然后出院。

等到下一次再去的时候，估计又是有病的时候。

这样循环往复，几次下来，你的身体一年不如一年。

正在你犹豫之间，你已经是糖尿病患者了；脂肪肝已经确定无疑，不小心就会更严重；心血管疾病，骨质疏松，甚至你不敢想象的肿瘤也许会“幸运”的光顾。

体检是很好的早期预防疾病的手段。

而更多的情况是，健康体检的结果：指标正常--我们没有“病”。

面对那些说好也不好，说有事又没事的检查结果，恐怕我们很难做什么。

尽管我们仍然觉得还是有些问题，最后仍是不了了之。

是的，你现在还不能因为你感觉自己在变老就去医院就诊。

或者也会有人建议你采取一些保健的措施，比如，“多吃蔬菜少吃肉”“多运动多锻炼”，或者是某些“保养”，甚至以某种顺口溜普及健康知识的“永远正确的废话”。

诚然，这些都是得到健康的基础性手段，可能有些方法可以暂时缓解一些问题，而于总体来看，远没有达到理想的效果。

而事实上，当你试图去按照以上的“健康定律”去执行的时候，你或许会感到无所适从。

国际医学界的专家，一致认为人类自身健康中出现的许多问题，和衰老有直接的关系，如免疫力的降低，运动能力下降，性能力下降，思维认知能力和记忆力下降，脂肪堆积和肥胖，血糖血压异常等心血管问题以及癌症，衰老本身就是一种疾病，是可以进行治疗的。

对待亚健康，面对衰老和衰老性疾病，要透析本质，一定不是靠单纯的病理学指标检查就能解释清楚的，而是应该从器官功能的角度入手，发现问题，解决问题。

现代生物医学的发展，已经远远超出我们的想象。

面对衰老和由此引起的衰老性疾病，医学界已经取得令人惊异的成绩。

现在正处在一个重要的关键年代，就像疫苗刚刚问世，就像抗生素诞生之初，谁拥有享受最新科技的条件，谁将拥有最新科技带给他的无穷福祉。

那就是从根本上改变寻求健康的方式，获得健康与长寿。

是的，先进的医疗科技一定是获得健康最强大的根本性手段。

这已经不是单纯靠比饮食，比运动来换回好身体的年代了，未来更不是。

我们无法改变周围的环境；我们不可能为了健康，去山上过隐居的生活；我们也不可能回到过去，过日出而作日落而息的生活；我们还要经营我们的企业，面对现代商业和社会的竞争；我们还要生活在

<<你的青春谁做主>>

现代繁华的都市中，我们要享受物质的文明。

但是，我们又不能让这些影响我们的健康。

我们有办法，科技有力量。

这就是抗衰老医学。

衰老性疾病让你老得又快又痛苦，而抗衰老医疗会让你老得又慢又幸福。

于是，你可能会花费几万元，几十万元，甚至几百万元，也许会像秦始皇一样不远万里，去追寻自己的健康和青春。

但是，你知道自己究竟得到了什么吗？

当然，抗衰老医学博大精深，本书只是介绍了抗衰老医疗的某些最新资讯，不能用于诊断或者治疗疾病的依据，其观点也不能代替医生或者医师的建议。

<<你的青春谁做主>>

内容概要

衰老是任何生命必然的发展规律，是不可逆转的，只有新旧更替，才能够保持生物的进化和社会的进步。

但生命又是珍贵的，每个人都希望把有限的生命变得更长，而且更加灿烂。

但世间并没有返老还童的奇谋异术，亦无屡试不爽的驻颜妙方，想获得最健康、最有效的抗衰效果，就必须掌握科学的管理方法。

当你意识到，抗衰老不仅仅是一句口号，而是一门系统而严谨的学问，并开始潜心钻研并付诸实践时，你便寻到了一条通往青春的秘密通道，在那里获得新生，脱胎换骨。

而在这个令人欣喜的过程中，你会发现，主宰生命之旅的不是时光，而是你自己。

<<你的青春谁做主>>

作者简介

吕英良，复旦大学生理学系毕业，长期从事健康管理工作。

王涛，河北医科大学临床医学系毕业，临床医学硕士，副主任医师。

<<你的青春谁做主>>

书籍目录

前言 为什么写这本书？

第一章 当你老了！

你能感觉到你在衰老吗？

生理衰老

面子工程

秃发与白发

肥胖--腰围增加

性能力下降

免疫力降低

思维力、记忆力、反应能力和智力下降

睡眠能力下降

其他衰老表现

癌症

心理衰老

第二章 衰老的指标

体能测试

器官功能的医学检查

IGF-1

第三章 为什么会衰老

衰老的原因

内分泌学说

自由基过氧化物学说

端粒和端粒酶理论

衰老的模式

第四章 怎么防止衰老

表面工作--面部年轻化

基础工作--管好影响健康的基本因素

令人纠结的吃的问题--健康的食品 and 营养

知道但不一定做好的生活方式

越来越引起重视的运动和锻炼

可能被人们忽略的关键因素--心理健康是核心

深层管理--专业抗衰老

干细胞与再生医学

干细胞是什么、干细胞有什么作用、在争论中前进、你在利用干细胞抗衰老吗、细胞疗法

细胞因子与胎盘素

什么是细胞增殖因子、胎盘素的来源、羊胎素、人胎素、如何选择胎盘素

端粒酶与荷尔蒙

荷尔蒙是端粒酶的开关、荷尔蒙平衡补充、如何接受荷尔蒙平衡疗法、雌激素占优势

第五章 抗衰老的管理--后记

殊途同归的方法

正确的态度

什么时间开始好

<<你的青春谁做主>>

科学管理

<<你的青春谁做主>>

章节摘录

版权页：插图： 大部分人对于面部的年轻化问题，更感兴趣。

从化妆品行业的巨大产值，和世界上众多的护肤品牌，电视和媒体上最多的广告，可见面子问题的重要性。

但是，要做到长期保持面部的年轻状态，真的是需要投入很大的精力、耐心、金钱。

基础层面的皮肤保养和护理，就像饮食吃饭对于人体健康一样，属于最基础的工作，即使这样的事情，也需要你耐心的天天呵护。

更不要说后面的逐次深入的治疗方法。

针对引起面部衰老的问题，有经验的专家会根据客人的具体情况，采取综合治疗方案。

整体的面部年轻化方案，包括以下几个方面：第一，基础层面的皮肤保养和护理，属于非医疗美容

。除了一般性护肤品以外，具有美白、滋润补水、防晒、紧致拉升、改善粗大毛孔、去除痘疤等功效性的化妆品越来越多，在产品中添加一些特殊的成分，起到一定功效性的作用，例如在产品中加入透明质酸成分强化吸水作用，达到保湿滋润皮肤功效。

有些产品加入蛋白质物质和肽类成分，例如生长因子成分，可以促进皮肤细胞再生，活化肌肤。

实际上，当我们看到众多的化妆品广告或者走近灿烂夺目的化妆品展示柜台的时候，如果你仔细分辨，总能够很容易的发现目前大部分的化妆品都含有明确的功效性成分。

第二，光能治疗，如IPL或LASER激光。

第三，射频治疗：包括双极射频或单极射频。

光能和射频治疗在皮肤科或者医疗美容机构，已经成为最常规性的肌肤治疗仪器和治疗手段。

第四，BOTOX或肉毒素。

注射肉毒素（BOTOX）在去除动态皱纹方面效果优异，在我国使用也已有10多年历史，很多美容书籍都有介绍，肉毒素注射除皱基本无创伤、见效快、不影响工作，一般注射一次可以持续半年有效，适于鱼尾纹、额头纹、眉间纹等。

现在也发现，肉毒素还能够促进胶原蛋白合成作用，有利于恢复皮肤的年轻和光滑。

使用肉毒素最主要的是医生的注射技术，需要医生具有较深的解剖功底，准确把握肌肉层次，注射深度以及使用量是关键。

第五，真皮填充剂 使用填充剂，目前使用最多的是各种以玻尿酸为主要成分的填充剂，玻尿酸是人体真皮组织的成分之一，玻尿酸注射除皱是以填充的方式注入真皮的褶皱凹陷或者需要丰满的部位，可以达到立即除皱和改变容貌塑造脸型的效果。

此外，玻尿酸还具有超强的锁水功能，补充玻尿酸能使皮肤丰满而滋润。

用这种方法去皱比较适用于较深皱纹，如法令纹、眉间纹、额头纹、较深的鱼尾纹、颈纹等。

<<你的青春谁做主>>

编辑推荐

《你的青春谁做主:科学对抗衰老完全手册》为你解开羊胎素真的能抗衰老吗？

你听说国人胎素、胎盘素吗？

HGH真的能用吗？

干细胞真的有效吗？

端粒和端粒酶是什么？

荷尔蒙平衡疗法是怎么回事？

的疑惑。

《你的青春谁做主:科学对抗衰老完全手册》参考了最新的生物医学研究成果和文献，对抗衰老医疗的理论、机理和坊间流传的抗衰老方法做了深入浅出的系统分析和介绍。

<<你的青春谁做主>>

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>