

图书基本信息

书名：<<健健康康活百岁 有滋有味过百年>>

13位ISBN编号：9787810717397

10位ISBN编号：7810717391

出版时间：2006-6

出版时间：北京医科大学

作者：张宗玉，童坦君编

页数：78

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>

## 内容概要

《健健康康活百岁 有滋有味过百年》除介绍人为什么会衰老及如何延缓衰老进程，做到自我保健外，还介绍了多种老年常见病的防治医学常识。

在附录中介绍了我国知识界精英九例高龄老人，他们大多数是生命科学和医学界人士，包括年已106岁的郑集教授和年已百岁的张昌颖教授的养生长寿之道。

他们比常人更懂得生命，更懂得养生，他们的成功经验给我们健健康康活百岁以启示，给我们以信心。

。

## 书籍目录

21世纪是人活百岁不是梦的世纪一、人类的平均寿命和最高寿限（一）人类最高寿限约120岁1.最高寿限的计算方法2.不同物种最高寿限不同（二）平均寿命二、人类寿命长短的决定因素（一）遗传因素和环境因素（二）何时出现衰老现象（三）组织、器官衰退速度三、衰老机理探索（一）人类衰老的首要原因——基因损伤（二）氧自由基学说1.氧自由基的来源2.氧自由基的危害3.氧自由基损伤DNA（三）端粒假说1.什么是端粒2.端粒长度随增龄缩短3.端粒长度与人的寿命有关（四）寿命的性别差异1.女性平均寿命比男性长2.寿命性别差异的原因四、健康长寿掌握在我们自己手中（一）人类延寿的灵丹妙药——适度限食1.限食的内容2.适度限食3.适度限食延长寿命的机理（二）健康的生活方式1.老年人生理特点2.人类必需营养素3.老年人如何进食才合理.....

### 编辑推荐

本书除介绍人为什么会衰老及如何延缓衰老进程,做到自我保健外,还介绍了多种老年常见病的防治医学常识。

在附录中介绍了我国知识界精英九例高龄老人,他们大多数是生命科学和医学界人士,包括年已106岁的郑集教授和年已百岁的张昌颖教授的养生长寿之道。

他们比常人更懂得生命,更懂得养生,他们的成功经验给我们健健康康活百岁以启示,给我们以信心。

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>