<<慢老>>>

图书基本信息

书名:<<慢老>>>

13位ISBN编号:9789867069894

10位ISBN编号: 9867069897

出版时间:2009/02/26

出版时间:原水文化

作者:熊仲川

页数:288

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

<<慢老>>

内容概要

- 什麼是正統的抗老?
- 什麼是錯誤的抗老?
- 什麼是危險的抗老?
- 什麼是省錢的抗老?
- 本書教你正確抗老,讓你老不了!
- 〔目錄〕第一章 老化 為什麼我們會老1. 老化的介紹與定義 2. 粒線體產生的自由基為什麼會促進老化?
- 3. 內分泌系統與老化生長激素能不能抗老?
- 第二章要抗老,先看看自己有多老1.從健康檢查看衰老2.簡單的血液檢查中也蘊含著老化指標!
- 3. 老化也是一種發炎反應!
- 4. 肺功能可以預測老化嗎?
- 5. 肝指數、肝功能與脂肪肝及老化指標6. 尿蛋白是心血管重要的危險因數, 也是

<<慢老>>

作者简介

熊仲川 【學歷】 ?國防醫學院醫學士 ?**中山大學生命科學研究所博士 【現任】 ?國際及台灣幹細胞學會會員 ?國際肥胖學會會員 ?台灣家庭醫學會專科醫師 ?柏愛診所 及健康熊中心院長

<<慢老>>>

书籍目录

第一章 為什麼我們會老?

?不老的夢想老化的定義和症狀/老化是不是疾病?

/老化是因?

還是果?

/自由基的迷思/有效抗老的因素?粒線體與老化粒線體DNA的變異會造成老化/短暫的激烈運動可活化幹細胞/抗老從正常飲食、生活做起/抗老飲食要清淡、均衡且緩慢/避免日曬、戒菸酒都有效果?內分泌系統與老化胰島素的數值也是抗老標記/生長激素可能導致提早老化第二章 身體健康檢查與老化?從健康檢查看衰老醫師,要負把關任務/健檢,也要量身訂做/買了票,別上車;上了車,也可提早下車/事先預防,告別慢性病/四十歲以上,一定要健檢/五十歲以上,要進階檢查/什麼是抗老化指標?

?簡單的血液檢查也蘊含著老化指標貧血,是老化指標/白血球數知多少?老化也是一種發炎反應發炎反應指標?檢測肺功能也可以預測老化最大吐氣量(FVC)/第一秒的最大吐氣量(FEV1)?肝指數、肝功能與脂肪肝及老化指標SGPT和SGOT/血清白蛋白/膽黃素/凝血試驗/了解脂肪肝成因?尿蛋白是心血管重要的危險因子,也是腎臟的老化指標!

尿液常規檢查 / 尿蛋白 / 腎臟廓清率 / 肌酸酐 / Cystatin C / 尿素氮 / 尿中丙胺酸與甲酸鹽的量?荷爾蒙的老化指標血中荷爾蒙 ?還有哪些是老化指標 ?

五項抗老化指標 / 要戒菸,要運動 / 四個生化抗老指標 / 發炎營養指數評估第三章 慢性病會加速老化?高血壓是老年疾病?

白袍高血壓 / 血壓量手,也要量腳 / 一天兩次,測量日夜血壓變化 / 老年人收縮壓低於150 mmHg即可,但舒張壓不要低於70mmHg / 小心頑固型醫師 / 白袍高血壓不應持續6年以上 / 暫時性的腦缺血是中風前兆 / 注意高血壓藥的副作用?糖尿病是最可怕的疾病!

不可不知「胰島素阻抗性」/讓「新陳代謝症候群」壽終正寢/增加高密度膽固醇好處多/糖尿病的診斷/衛教對糖尿病治療的重要/糖尿病是不是外科疾病?

/ 急救只要動手,不動口第四章 老年疾病的預防與治療?性功能障礙壯陽藥,每個人都有效? / 幸福門診,保證讓你幸福?

/性腺低下與疾病/睪固酮素的適當劑量/因人而異,專屬療程/睪固酮素有無副作用?

/ 攝護腺肥大藥物, 會影響性功能?

/詳加評估與治療?骨質疏鬆症用藥要小心定義與檢查/造成骨質疏鬆的原因/常見骨折部位與治療/預防骨質疏鬆?雙膝退化性關節炎及下肢無力膝關節疼痛,因素繁多/下肢肌肉張力測試/加強下肢肌肉張力訓練的運動/三合一治療效果較佳?失眠與睡眠障礙,關鍵角色是退黑激素!

更年期婦女多曬太陽,可幫助睡眠/老人失智症患者,可補充退黑激素/失眠是一種文明病/一個幫助 入眠的好方法/放輕鬆,就可以睡得著?能否提早知道會不會得老人失智症?

失智前的十大警訊/失智與遺傳無直接關係/觀察大腦海馬回及蒼白球的體積變化/多動腦,要從年輕就開始/目前尚無根治方法/子女要多加察言觀色/父母永遠無怨無悔/帶領父母重新學習,從頭學起第五章 癌症與老化?避免了細胞變癌,卻加速老化細胞過早、過快老化是罹癌警訊/用細胞凋零誘導因數抗癌?癌症的篩檢?乳癌的篩檢:自我乳房檢查無效?

乳癌的危險誘發因數?卵巢癌與子宮頸癌:人類乳突病毒疫苗真的有必要嗎?

子宮頸癌?膀胱癌與攝護腺癌:一定要做肛門指檢嗎?

膀胱癌/攝護腺癌?大腸癌:大便潛血檢查要連續做三天才有效!

?肺癌:肺功能比電腦斷層更容易早期發現肺癌!

7大臨床症狀 / 1項身體異常 / 2項實驗室檢查的異常?肝炎與肝癌:病毒DNA才是要不要積極治療的依據 !

B型肝炎 / C型肝炎?較新的癌症診斷儀器正子攝影 / 質子加速放射治療器第六章 您的抗老方法正確嗎

?維生素:補充維他命,到底有效、還是有害?

<<慢老>>

水溶性維生素 / 脂溶性維生素?稀有金屬與微量元素什麼是稀有金屬?

?生機飲食與健康食品:真的有效嗎?

如何正確食用生機飲食?

/從頭髮檢測微量元素?

?健康食品?抗老保健的藥品與針劑:是抗老仙丹嗎?

食品與藥物/針劑 /胎盤素?抗老療程:螯合療法十大健康騙術之一?

/ 具輕度螯合效果的食品?另類療法和輔助醫療,還是危險醫療芳香療法第七章 什麼才是正確的抗老?

?危險因子的去除高血壓 / 抽菸 / 血糖 / 血脂肪不正常?治療性的生活飲食改善戒菸 / 減肥 / 飲食控制及運動?成功老化是活得久、又活得好!

社會的行為與態度/健康的態度/心理及精神層面?成功老化的案例第八章 未來抗老的研究與方法?超級長壽老鼠:非洲裸鼠體內自由基也很多,但為何長命?

修復能力強/可隨時清醒的冬眠狀態/尋找抗老的另一個可能作法?冬眠與老化冬眠的必要條件/重新 啟動人類的冬眠密碼/冬眠時是處在低發炎反應狀態?對提早老化症候群的研究沃納症候群/柯凱因氏 症候群?人瑞的老化現象?間歇性斷食斷食的原則?壓力調節反應:適度的壓力可以抗老!

低劑量、適度補充維生素 / 抗氧化物 / 低劑量、適度補充維生素?幹細胞與抗老幹細胞的再生能力附閱 :耳鼻喉科的檢查中有那些是必要的檢查?

眼科的檢查至少要一小時才夠!

胃藥吃太多、幽門桿菌殺過頭反而易得食道癌及肺炎!

是卡到陰、還是精神病或是:功能性壓力轉化身體症候群(FSS)!

<<慢老>>

媒体关注与评论

專文推薦 葉金川(行政院衛生署署長) 張德明(國防醫學院院長) 趙少康(資深媒體人)

<<慢老>>>

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