

# 《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

出版社：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)

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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。

# 《不衰老的智慧》

## 内容概要

《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”，告诉你抗衰老措施。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入手，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。

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，从点点滴滴入手，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》

## 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  
02.现代人，谁偷走了你的青春 / 022  
03.“长命百岁”并不是幻想人的自然寿命有多长 / 026  
04.人人都可以长命百岁 / 027  
05.“衰老”在悄然地逼近你警惕衰老的种种信号 / 030  
06.人体衰老的内在变化 / 031  
07.30岁，向衰老宣战30岁，器官衰老的起点 / 034  
08.早注意、早行动，留住青春脚步 / 035  
09.心理健康，抵抗衰老的坚固防线  
10.健康心态是抗击衰老的秘密武器健康心，年轻态 / 038  
11.别让情绪出卖了你的健康 / 040  
12.好心情是抵抗衰老的灵丹妙药心理健康身体才会健康 / 043  
13.防止衰老从“心”开始 / 044  
14.心理的天平不倾斜，衰老就不是威胁30岁的人，60岁的心 / 046  
15.心理平衡，永远年轻 / 048  
16.让自己快乐起来 / 050  
17.扫除抑郁，让你的心态亮丽起来当心抑郁症缠上你 / 052  
18.抑郁是怎么找上门的 / 054  
19.扫除抑郁有良方 / 055  
20.解密人体，掌握抗衰的有力武器  
21.大脑——抗击衰老的司令部“司令部”抗衰的秘密 / 057  
22.让大脑“青春常在”的妙方 / 058  
23.心脏，奏响抗击衰老的最强音了解你的心 / 061  
24.年轻从心开始 / 062  
25.护肝补肾，养好元气之根抗衰，从护肝开始 / 064  
26.补肾，加固先天之本 / 066  
27.免疫系统，人体的防火墙免疫系统战线有多长 / 068  
28.免疫系统是防御外敌入侵的前锋 / 069  
29.定时升级你的免疫系统 / 071  
30.生物钟帮你掌握好身体节律生物钟——控制衰老的计时器 / 073  
31.利用生物钟，学会健康养生 / 074  
32.激素，激扬青春的源泉人体内的生长激素——激素 / 076  
33.抗衰老，从留住你的激素开始 / 077  
34.搭上性福快车，追逐年轻脚步让性爱为美丽增色 / 079  
35.60岁登上性福快车 / 080  
36.通缉催化衰老的元凶  
37.让心脏有规律地跳动预防心脏病，抗衰重头戏 / 084  
38.呵护心脏需注意哪些事项 / 085  
39.给心脏一份快乐心情 / 087  
40.预防糖尿病，让加号减少带你透视糖尿病 / 088  
41.是什么诱发了糖尿病 / 089  
42.糖尿病的预防与治疗 / 091  
43.预防肝病，保护好人体代谢基地保护“人体的化工厂” / 093  
44.教你练好肝“功” / 094  
45.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  
46.谁偷走了我们的钙质 / 098  
47.让骨质保持年轻的处方 / 099  
48.癌症，最隐蔽的杀手引发癌症的元凶 / 102  
49.洞察癌症的预警信号 / 104  
50.远离癌症，重在保健 / 105  
51.亚健康，让你的衰老加速当心你患上了亚健康 / 108  
52.亚健康，衰老的隐患 / 109  
53.让我们一起远离亚健康 / 111  
54.与衰老的物质及不良习惯说Bye Bye  
55.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”  
56.睡眠养神，年龄再造的重要武器  
57.加密抗衰网络，让女人美丽不掉线

# 《不衰老的智慧》

## 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。

# 《不衰老的智慧》

## 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。

# 《不衰老的智慧》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)