

《抗衰老完全手册》

图书基本信息

书名：《抗衰老完全手册》

13位ISBN编号：9787502362256

10位ISBN编号：7502362258

出版时间：2009-1

出版社：科技文献出版社

作者：李秀梅主编

页数：229

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

前言

你现在正在变老吗？你正在为日渐衰老发愁吗？改变自己已经到了刻不容缓的时候，让我们从现在开始，进行抗衰老运动吧！不考虑年龄的增长，不考虑岁月的流逝，但“衰老”却每日都在悄悄地向你走来，这是一个不争的事实，每个人都不例外。衰老在每个人出生时就开始了，但直到迈过20岁的门槛，老化才初露端倪。然而，人们的躯体在大小与力量上，都在达到最高峰时就停止生长。面对不再增长的身体年龄，你能保证自己的身体永远处在高峰，不跌入低谷吗？在我国历史中，为了延缓衰老而浪费大量人力物力寻找仙丹妙药者可谓大有人在。而经过漫长的科学发展历程，人们知道用仙丹妙药来抵抗衰老简直是无稽之谈。衰老是人体生理的一种现象，是人体成年后随年龄增长而发生的一系列生理学和形态学方面的退行性变化。随着年龄的增长，人们开始面对衰老，虽然无法改变衰老的现状，但我们却可以尽力抵抗衰老。抗衰老已经成为全世界都关注的话题。人们生活节奏的加快和外在因素的诸多影响(如空气污染、工作生活压力)，加上自然衰老等因素，使现代人的衰老程度与实际年龄存在着相当大的差距。养生、运动、饮食、调理等抗衰之方，已经被人们搬上日程表。延缓衰老、常保年轻体态一直是人类所追逐的梦想。到目前为止，人类的衰老之谜仍没有得到破解。抗衰老理论研究的滞后和思维认识方式上的偏差是抗衰老研究进展缓慢的两个重要原因。随着科学和文明的不断进步，人们已经能够在一定程度上有目标地、前瞻性地延长自己的实际寿命，尽管还未能达到或突破人类应有的极限寿命，却也不失为一件让人颇感安慰的事。每个人在成年之后都会亲身经历一系列趋向衰老的变化。虽然抗衰老的热潮一直不见减退，但要解决具体的问题，还是要冷静下来做一番清醒的思考。由于老龄化发展迅速，使得越来越多的人开始关注自身的衰老问题，一些杂志、报刊也开始对衰老大肆渲染，但其中部分文章的观点似乎有头脑发热之嫌。要知道人类若想从60岁变成40岁，退化衰老发展并不是一件简简单单的事情。衰老是每个人必经的过程，人们必须以好的心态来对抗这个自然的生理现象。一些抵抗衰老的药物应用是必要的，但要让自己由内到外地显出年轻却并非易事，需要我们从心做起。要知道，心年轻才是真正的年轻。抗衰老话题的热议，部分原因就在于人们的追求，“年轻”的确该是个不老的话题。成功的抗衰防老行动已经在人们的生活中如火如荼地展开。面对衰老，你真的无能为力吗？你真的束手无策吗？日趋衰老的容颜提醒人们，新一轮的抗衰革命势在必行！

《抗衰老完全手册》

内容概要

《抗衰老完全手册》主要针对人们关注的延缓衰老的发展趋向，全面总结了衰老的自然因素，如水、自由基、热量、激素等，带领人们走入神秘的人体衰老进程，并对导致人体生理衰退的诸多因素进行逐一解析，从大的方面(如多类衰老病症、注意饮食健康、加强身心锻炼、注重多方养生等)到小的方面(如睡眠、疲乏、头发护理等)，全方位指出了抗衰防老的势在必行。让人们在为延缓衰老着手准备的同时，在生活中享受防老所带来的诸多乐趣，同时也为诸多受衰老困扰的人们开辟了新的道路。人为什么会衰老?如何来延缓衰老?这些已经成为老龄化社会中人们最新关心的话题。人在初生伊始就面临着衰老，然而面对衰老，人们该做些什么?抗衰防老该从何人手?如何全方位的预防提前衰老?已经成为全球希望留住青春的人们忧心的问题，也已经成为无数男女为之激烈讨论的话题。

《抗衰老完全手册》

书籍目录

第一章 揭秘衰老——走入神秘人体自然园 1.人体健康与长寿 2.青春的源泉——人体生长激素 3.衰老的罪魁祸首——自由基 4.脂褐素为何加速衰老 5.水——生命之源 6.多食多餐，热量过剩致衰老 7.少运动，快衰老第二章 远离病症——踏出人体衰老“怪圈” 1.唤醒你的腺体，获得健康与年轻 2.疲劳，衰老的前兆 3.提升免疫力，冻结衰老 4.走出抑郁阴霾，重沐青春阳光 5.排除毒素，一身轻松 6.远离痴呆症，夕阳无限好 7.背着焦虑前行，提前走向衰老 8.抗衰老必须防癌第三章 合理饮食——吃出健康抗衰“营养库” 1.抗衰老应该吃什么 2.番茄——衰老的克星 3.维生素，延缓衰老不可少 4.钙——抗衰老的必需营养素 5.营养来自每天的饮食 6.茶——人体的长寿饮料 7.大蒜——抗衰老之星 8.药膳合理，远离衰老第四章 加强锻炼——激发衰老细胞“活力源” 1.生命在于运动 2.运动延缓衰老 3.“肥胖”动起来，秀出青春体态 4.骨质疏松需锻炼 5.水中运动，延长皮肤松弛 6.舞蹈，赶走松弛皮肤 7.治疗失眠，防老抗衰 8.预防便秘，让衰老远离你第五章 掌控心理——稳坐心灵的“掌权者” 1.七情平衡，健康一生 2.心理压力是衰老的重要因素 3.注重健康心理调节 4.人有精神，老变少 5.更年期保健，青春回来 6.学会职场减压 7.“花甲之恋”让孤独心灵得到安慰 8.解读老年心理，抵制衰老前行第六章 发肤调理——张显身体外在“生命力” 1.战胜头发衰老，亮出乌黑秀发 2.黑眼圈——衰老的先发信号 3.胶原蛋白——皮肤保护神 4.皱纹——皮肤衰老的开始 5.抗衰老行动，晒伤不可忽视 6.新陈代谢抵抗衰老 7.多余角质，阻隔闪光肌肤第七章 抗衰养生——通向青春的“直通车” 1.察舌观面防疾病 2.散步，健康养生抗衰老

章节摘录

第一章 揭秘衰老——走入神秘人体自然园

1. 人体健康与长寿健康和长寿是人们自古以来的企盼，人人都希望活得更长、更健康。俗话说得好，“什么都可以有，就是不能有疾病。什么都可以没有，就是不能没有健康”。可见，健康的生活是多么令人向往。健康与长寿人们不仅希望拥有“健康”，并且还要“长寿”。只有健康没有长寿，那叫短寿、短命！我们对父母、对子女、对国家、对社会应尽的义务和责任还没有做到，就“先行一步”了，落个“白发人送黑发人”，你对得起谁呀？只有长寿没有健康也不行，那叫死不了活受罪。整天躺在病床上，得有人伺候你打针、吃药、端屎端尿，给儿女、给社会都带来不必要的负担，这也不好。所以说，健康和长寿是一对孪生兄弟，要长寿就必须要有健康，只有健康的你才能长寿！那么什么是健康呢？凡是健全的、正当的、清静的、和谐的，就是健康的。例如身体上的健康，这人人人都能懂；此外，还有心理上的健康，这则需要人们反省、注意。除身体和心理的健康之外，还有情感上的健康、事业上的健康、财富上的健康、人我关系上的健康、宗教信仰上的健康。所以，一般人即使拥有心理上的健康，若没有以上这许多其他的健康来陪衬，也不算是一个健康的人生。中医认为，老年人的健康标准有以下八点。一、眼有神，就是说眼睛明亮、炯炯有神，眼睑不发炎、不发红、无眵目糊等。二、声息和，就是说话声音洪亮、气息正常，不能一说话就上气不接下气。三、前门松，就是小便顺畅、有力，无滴答不止、半天尿不尽等现象。四、后门紧，就是大便不能像闹肚子一样稀稀拉拉，甚至大便失禁。五、形不丰，就是说年老也要保持身材，不能发胖。要知道，很多病（如高血压等）都是因肥胖引起的。我们有句老话不是说“有钱难买老来瘦”嘛，说的就是这个道理。

《抗衰老完全手册》

编辑推荐

你现在正在变老吗？你正在为日渐衰老发愁吗？改变自己已经到了刻不容缓的时候，让我们从现在开始，进行抗衰老运动吧！《抗衰老完全手册》教你抗衰老的办法。衰老是每个人必经的过程，人们必须以好的心态来对抗这个自然的生理现象。一些抵抗衰老的药物应用是必要的，但要让自己由内到外地显出年轻却并非易事，需要我们从心做起。要知道，心年轻才是真正的年轻。抗衰老话题的热议，部分原因就在于人们的追求，“年轻”的确该是个不老的话题。成功的抗衰防老行动已经在人们的生活中如火如荼地展开。

《抗衰老完全手册》

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