

《活好，活久》

图书基本信息

书名：《活好，活久》

13位ISBN编号：9789881930439

10位ISBN编号：988193043X

出版时间：2012-5

出版社：知出版

作者：廖敬邦博士, 麥凱婷醫生

页数：246

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

《活好，活久》

內容概要

在這本書中，我們會告訴你如何擁有最佳的健康狀態。但首先，你必須認清一個事實，在人體遺傳基因影響下，最佳的健康狀態只能在生命中維持一段極短的時間，然後，我們的身體機能便隨着歲月增長漸漸退化，健康日差。有人接受現實，不加理會。不過，現今醫學昌明，要延緩健康退化其實也絕非難事。第一部分會介紹一些常見而又可預防的慢性疾病，例如高血壓、糖尿病、高血脂、血管疾病和癌症等。

然後我們會剖析荷爾蒙在身體內扮演的角色，以及它如何掌控衰老過程；講解大腦與身體之間的關連，讓讀者了解大腦是如何透過神經傳遞素指揮身體；亦會告訴你人體氧化的過程，還有自由基是怎樣令人衰老，也會談到發炎、醃化和甲基化三個代謝的過程。

在第二部分，我們會為讀者擬定一個全面的保健計劃，傳授健康生活和保持最佳狀態的秘訣，協助大家坐言起行。

最後在第三部分，我們會淺談幹細胞、基因科技和納米技術等革新科技的發展，並介紹它們在未來將如何為人類延壽。

你一定遇過這樣的人，他們的樣子看起來遠比真實年齡年輕，你有興趣知道他們是如何保養，但卻換來一個禮貌的笑容，連當事者也說不清個所以然來。沒錯，年老和衰老，不一定成正比，歲月必然催人老，但樣貌與身體機能卻不一定同步衰老。在這裏，我與麥醫生會告訴你，醫學科技如何協助你對抗衰老。

這本書並非只有醫療資訊，我們會與大家分享我們的個人經驗：如何運用策略與紀律來保持最佳的健康狀態。

《活好，活久》

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