

《健康大革命》

图书基本信息

书名：《健康大革命》

13位ISBN编号：9787536472181

10位ISBN编号：7536472188

出版时间：2012-1

出版社：四川科技出版社

作者：吴植

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

《健康大革命》

前言

延年益寿是人类长期以来的梦想，历史上有不少人孜孜不倦地寻找种种有效延长生命的灵丹妙药，以期永葆青春，但都没有成功。这主要是由于我们对自己的生存机制缺乏认识，对身体的各个器官、组织不了解。世界卫生组织强调，有许多人不是死于疾病，而是死于无知，我们无知地来到人间，进行无知地生命程序，又无知地死去。可以毫不夸张地说，我们人类中的绝大部分都不知道自己的身体是怎么一回事。只知道能工作、能动脑、能吃能睡就行，而不知道人最宝贵的财富是健康，有健康才有了一切，一旦远离了健康，所有一切便无从谈起了。现在，全人类、全社会都在追求健康，都在全面审视健康对于生命存在所产生的重要价值。这充分反映了当代社会文明的进步。联合国教科文组织曾号召“全世界人民要把权力、金钱、享受放在健康之后”。这是因为你的财产是后代的，地位是社会的，只有健康才是属于自己的。我们不要在罹患疾病的时候才知道健康的重要，不要濒临死亡的时候才知道生命的宝贵，所以我们必须善待健康、善待生命。健康必须自我经营，生命必须自我管理。人体是一个非常复杂的生物体。它是由遗传工程、细胞工程、微循环流变工程、生物化学工程、微生物电子工程、信息自动传导与调控工程和人体免疫工程所组成的一个复杂系统。要推开这个神奇的人体大门，我们就必须了解人体的秘密，多方寻找丧失健康的原因，挖掘人体衰老的根源，方能进行科学强身，以达到健康长寿的目的。要使自己健康长寿，必须具备两个要件，首先是树立“健商”新概念，因为这是智商、情商、财商的必然前提。其次是要注重主动健康学、主动生命学的合理运用。世界卫生组织明确指出，每个人的健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。因此，改善健康状况，提高生命质量主要靠自己，所以提倡主动健康学、主动生命学就是“健康自我主动管理，生命自我主动管理”，这是保证健康长寿的关键。现在绝大部分人尚不知道自己体内隐藏着许多神奇生物活性功能的秘密。《健康大革命》一书将会帮助你发现“人体新大陆”的别样秘密，因为它是人体抗衰的指南，是人体健康的指南，显然，它也是使人长寿的指南。作者 2010年12月

《健康大革命》

内容概要

《健康大革命》内容简介：我们还知之甚少的“那个世界”是什么？“那个世界”就是我们自己的身体。人是一个非常复杂的有机体，众多的器官、众多的细胞、众多的基因、众多的神经体系、众多的生物活性物质在人体这部机器中扮演着微妙而神秘的角色，需要大家去了解它。人是没有特定的老化与死亡的程序，只要我们了解自己、掌握自己、保养自己、健康自己，就能实现自己绿色的长寿梦！

书籍目录

第一篇 人体中的奥妙

- 细胞是人体变化无常的宇宙
- 细胞为什么需要喝水
- 人体内有不同的氧气
- 人体的特殊记忆功能
- 人体的酸碱度
- 我们人体易遭受哪些毒素的侵害
- 人体内有哪些自动化阀门
- 人体是细菌微生物的温床
- 人体的生物钟
- 蛋白质——生命的物质基础
- 胶原蛋白——人体内的固化剂
- 酶——人体生命活动的催化剂
- 胆固醇——人体不可缺少的营养物质
- 牛磺酸——人体内的特殊氨基酸
- 血糖——最难平衡的营养物质
- 核糖核酸——控制生命的特殊物质
- 辅酶Q10——预防衰老的保险库
- 人体内为何有顽石
- 人体内存在哪些压力
- 人体的气象台
- 人体内的生物磁场
- 珍奇的人体药材
- 人体器官为何产生扭转
- 人体的“内毛”
- 人体气味的秘密
- 为何妇女的绝经期有差异
- 人体内的自主神经对抗战
- 人类血型变化的规律

第二篇 人体器官组织的工作原理

- 人体器官男女各异
- 神奇的大脑
- 为什么抗衰老先防脑衰
- 人体的发动机——心脏
- 人体的生化工厂——肝脏
- 人体内的绿色森林——肺
- 生命的保护神——肾脏
- 人体消化系统的秘密
- 胰腺的神奇功能
- 人体的生命银行——胸腺
- 人体的海关——鼻
- 人体的第二海关——口腔
- 人体的保护屏障——皮肤
- 人体的红色大江和小溪——血管与血液
- 血管老化——制约生命的关键
- 神奇的人体盗血现象
- 人体的国防部——免疫体系

人体的地方治安武装部队——淋巴系统

人体的支柱——骨

第三篇 人体衰老的秘密

人类的自然生命

人类生命的密码——基因

人体衰老的生理机制

人体衰老的真相

人体的程序性衰老和非程序性衰老

人体的“长寿基因”与“衰老基因”

人体衰老有哪些生理性指标

老年斑生长的原因

人面部衰老的原因

老年人为什么要手抖

人体水分流失会导致衰老

人体致衰的祸根——同型半胱氨酸

破坏人体的凶手——自由基

提高“人体大粒子”脂蛋白有何意义

抗病毒干扰素与转移因子是人体免疫战争中的有力武器

抗衰老必须首先抗癌-

生命周期与危险时刻

实行低氧抗衰

按摩——保证全身六通

微量元素与衰老的关系

抗衰老应防止致病微生物

活性肽减少是衰老的重要原因

抗衰老必须补充“肌肽”

抗衰老还需补充“芪合酶”

第四篇 运动与膳食——抗衰的两大法宝

生命的价值高于一切

把健康掌握在自己的手中

运动——世界上最先进的药物

寻找自己的快乐人生

什么叫做长寿的“麦克效应”

为何吃死的人比饿死的人多

中国人必须进行一次膳食革命

谁在偷吃你体内的营养

应认真防范食源性疾病

老年人营养的新标准

降低反式脂肪酸的摄入

别把自己吃老了

食物吃时必须先“除毒”

杂粮的营养成分

附录

《中国食物与营养发展纲要》简述

版权页:人类的自然生命一、人类生命的发展史人类生命的衰老与生命的极限延长，很大程度上是社会进化帮了我们的大忙，它不仅延长了我们的寿命，而且大大超越了环境所赋予我们的自然寿命。今天的人类虽然有能力和干预进化的节奏，但仍然局限在一定的范围，因为我们对自然和自身的了解还很有限。比如现在的生命节律理论认为：体重大的动物和冷血动物，因新陈代谢缓慢，所以要比小动物和热血动物的寿命长。当然，这只是一般情况，还有完全相反的事实，如鸟的新陈代谢速度是哺乳动物的两倍，但它们却可以活得更长。鹦鹉的寿命比大象长。据说蜂鸟的寿命是14年，按每千克体重的能量消耗来说，这相当于人类寿命的500岁。北美的蝙蝠只有老鼠一半大，在野生状态下能活30年，与人类的寿命相比，蝙蝠的寿命要高出四倍。在实验室中对老鼠、果蝇、酵母细胞和线虫的研究表明，环境的改变可以显著地延长寿命，例如严格喂低热量食物的老鼠，寿命可延长40%；放入冰箱的果蝇，它的寿命是未放入冰箱果蝇的6倍。被阉的猫、狗，有的甚至比人的寿命还长。人类的预期寿命能否飞跃性的增长，主要取决于人类是否有可能找出自身衰老的秘密或控制生命结束的基因，以及延缓衰老的基因。密歇根大学的生物学家理查德米·勒指出，根据研究，如果癌症、心脏病、中风和糖尿病都变成可以治愈的疾病，一个50岁的女性能活到95岁，如果能延缓她的衰老进程，她的寿命将可达115岁。研究人员已经发现，在蛔虫体内的一个基因突变可以让它的寿命延长600%，这些动物体内关键的长寿基因都与控制人体的基本生理程序，如能量消耗、生长率、细胞的分化和蛋白质的编码等有关。一些基因还能保护关键性的蛋白质免受压力的损害。然而，迄今为止，科学家们都还没有在人类的基因组中找到可以延长生命的基因。非洲小猩猩与人类的基因99%是相同的，但人类的寿命却是小猩猩的两倍，这在很大程度上源自人类能自身营造一个低危险的生存环境。随着生物工程、生物医学、基因工程和细胞工程的高速发展，延缓人体衰老、延长人类的寿命这是完全可以达到的。只是时间问题。

二、人类的“三位”生命自然寿命是指生物在没有任何意外伤害使生命缩短情况下，由第一次呼吸到最后一次呼吸的时间叫自然寿命。人类的寿命有高位生命、中位生命和低位生命之分，根据科学家的推算，人的寿命是25岁发育成熟期的5~7倍，应当是150岁左右，这是大自然赋予人的自然寿命，叫做“标准寿命”，因此寿命在100岁以上的则是高位生命。而寿命活到标准寿命的一半左右时叫做中位生命，若寿命低于50岁以下都叫低位生命。这些都必须在无任何意外伤害的情况而自然生长所达到的指标。根据考古学家的鉴定，中国古代人类的寿命很短，石器时代活到40岁的不到5%，后期也不到10%，活到50岁以上的只占1%。从北京猿人化石来看，14岁以下的占69.2%，15~30岁的占11.7%，40~50岁的只占14%，50岁以上的只占5.1%。在青铜器时期，人的平均寿命只有18岁，古罗马时代只有23~25岁。所以中国古代的都是低位生命。这充分说明，半数以上古代人还未达到成年人就死亡了。而我们大多数人都只能活到标准生命的一半，其主要原因可归纳为：其一是人体内的细胞有一定的生命期限，科学家对单细胞生物进行研究时发现，能保持继续分裂能力的细胞在适宜的条件下不会衰老，但是，假若我们不及时更换培养基就是原生动物或高等生物的细胞都难以避免地出现停止分裂和衰老死亡的现象。尤其是人体的特殊重要的神经细胞的死亡，它会导致人体全身其他细胞的全部死亡，因此人就不能继续生存下去了。尽管现代生物医学、分子医学突飞猛进的发展，但对单细胞的衰老与死亡的机制还未查明，当然细胞是一个神秘莫测的宇宙，它的内部结构与生物活性是非常复杂的。美国科学家霍夫迈在研究一个肝细胞的内部构造时进行测估：有25000亿个分子，530亿个蛋白质分子，1660亿个类脂质分子，21000亿个较小的分子。这充分说明，一个细胞就好像是一个变化莫测的宇宙，因此要弄清这个宇宙还需要时间。其二是人的呼吸方式改变，主要是由腹式呼吸改为胸式呼吸，人类只有在胎儿和婴儿时期以腹式呼吸为主，到了能走路的时候，就改变为胸式呼吸了。由于人的呼吸方式改变，致使大部分肺叶细胞长期闲置不用而失去活性，造成肺活量变小，吸氧不足。人的肺活量很重要，人体衰老，鼻黏膜及咽腔的淋巴组织亦趋向萎缩，肺泡变大，弹性减退。人体25岁时每分钟可向体内输氧4升，而70岁老人只能输氧2升，肺功能明显减退。美国医学专家在过去30年中对5200多人所作的试验表明，肺活量对远期和近期死亡率都有直接的关系。而肺功能测定值可以作为人的健康力度，人的生命力度是否能长久维持下去的标尺。人的肺活量是指人体在做最大深呼吸后再做最大呼气时呼出的量。当代医学揭示。人到35岁后，肺活量即开始逐渐下降，平均每10年下降9%~27%。肺活量的减少，意味着机体摄氧量减少。健康人的肺每天可为全身各个细胞输送氧气达800升左右。当步入老年时，由于肺活量的减少，动脉内的血氧饱和度比青年人低5%。而肺活量的大小主要取决于肺的大小，而肺的大小又取决于个人的基因组成。成年人每分钟的肺活量男女有所区别，男性为3500

《健康大革命》

~ 4000毫升，女性为2500 ~ 3500毫升。但运动锻炼的人，能够增大肺活量，如游泳运动员每分钟有4.6升的氧气进入肺部，而安静坐着的人每分钟只有数百毫升，而运动时则可达到5升左右。因此延缓肺活量减小的速度，保持肺部的最大容量有助于延缓衰老。为此，应多进行腹式呼吸，现在除了人以外，所有的动物都是采用腹式呼吸。因腹式呼吸可以充分发挥肺细胞的功能，增大肺活量，另外，可多吃苹果，因苹果中含有较多的黄酮类的抗氧化物，有助于保护肺部免受有害物的损伤。

《健康大革命》

编辑推荐

《健康大革命》编辑推荐：现在绝大部分人尚不知道自己体内隐藏着许多神奇生物活性功能的秘密。吴植编著的《健康大革命》一书将会帮助你发现“人体新大陆”的别样秘密，因为它是人体抗衰的指南，是人体健康的指南，显然，它也是使人长寿的指南。《健康大革命》通俗易懂地介绍了维护人体健康的相关知识，并重点讨论了许多防老抗衰的秘密，对当前人们热衷的保健、运动、膳食等均有详细的讲述，是一本十分有益于大众健康的科普读物。

《健康大革命》

精彩短评

1、有趣的科普！有益的知识！

《健康大革命》

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