

<<超越年轻>>

图书基本信息

书名：<<超越年轻>>

13位ISBN编号：9787117153607

10位ISBN编号：7117153601

出版时间：2012-5

出版时间：人民卫生出版社

作者：吴溪平

页数：226

字数：277000

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>

## &lt;&lt;超越年轻&gt;&gt;

## 前言

这本书主要讲述平青长寿法，这是一项帮助你保持青春、活力和长寿的全面计划。这个计划的目标是将你的衰老速度降为传统生活方式的一半，让你大幅地延长寿命，与同龄人相比，无论看上去，还是感觉都会年轻数十载。

你也许会问：“为什么有必要选用这项计划呢？”

每一天，知名的养生达人、医生、科学家和制药公司都会推出琳琅满目的新节食方案、减肥计划、魔法训练、膳食补充剂和新药，个个都承诺能带来显著的效果。

这些计划确实管用吗？

为什么如今还有很多人患上肥胖症、糖尿病、癌症和其他退行性疾病呢？

你可能也曾接连尝试过各种各样的方法。

你可能想知道为什么效果总是不尽如人意，为什么宣传中承诺的产品效果在发起人自己身上都无法得到验证呢？

我们认为只有一套完整的方法才能给人们带来活力与健康。

数十年的研究结果，以及在作者本人和数以万计的美国平诊所的客人的经历和临床实践显示，万金油式的方法是行不通的。

尽管一些专家在自己的研究领域有杰出成就，但在很多情况下，他们太过于相信某一特定食物、运动、药剂、营养物或方法的效果。

万金油式的方法迎合了消费者的心理，因为所有人都喜欢简单万能的灵药！

而事实却是，所有这些所谓神奇的方法几乎都不能实现预期的效果。

迎合时尚的灵丹妙药往往能畅销几年，但最终会被事实证明无效，这本书会指引你走向一条真正的健康之路。

在以下方面，平青长寿法将会显得与众不同：  
· 本书阐述了\_个完整的健康生活之道。

抗衰老之路是没有捷径的。

只有通过科学的方法，你才能获得健康长寿。

· 本书汲取了道家千年的长寿秘诀，以易经能量循环、五行、阴阳、道家内丹，以及大量的科学研究为基础。

它从大量的方法中，精炼出永葆年轻，健康长寿的最为精华的部分。

· 本书不仅从身体生化的角度，而且还对身体能量及精神方面进行了阐述。

内容涉及精，气，神。

· 本书指导你如何正确地进行科学饮食、营养学、卡路里限制、荷尔蒙平衡和功能性运动。

· 本书探讨了抗衰老医学，再生医学，以及现代医学领域最新的介入方法。

由于所涉及的主题内容广泛，因此本书实可包含几卷的内容。

然而，我们做了很大的努力将所有内容集中于一卷书内，简明地概括了一个全面的健康计划。

平青长寿法如同一个拼图，丢失其中的任何一片都会对整体健康造成影响。

为什么这个计划称为平青长寿法呢？

“平”来自于中国汉字“平”，意为平安、健康和好运。

“青”意味着永葆年轻。

本书是基于约十年前美国出版的两本书的升华，即《平青长寿法》和《亚洲人的长寿秘诀》。

本书是我们对社会的回馈之作，我们有幸在社会的大家庭中构建了幸福的生活、繁荣的事业，获取了丰富的知识和美好的灵性。

我们想要为大众的幸福和健康作出贡献。

谨以本书献给更加健康、更加神明的人类。

李戌博士 吴溪平博士 2011年11月

## <<超越年轻>>

### 内容概要

迎合时尚的灵丹妙药往往能畅销几年，但最终会被事实证明无效，这本书是会指引你走向一条真正的健康之路。

在以下方面，平青长寿法显得与众不同：

《超越年轻--通向充满活力的健康长寿之旅》(作者李戎、吴溪平)阐述了一个完整的健康生活之道。

抗衰老之路是没有捷径的。

只有通过科学的方法，你才能获得健康长寿。

《超越年轻--通向充满活力的健康长寿之旅》汲取了道家千年的长寿秘诀，以易经能量循环、五行、阴阳、道家内丹，以及大量的科学研究为基础。

它从大量的方法中，精炼出永葆年轻，健康长寿的最为精华的部分。

本书不仅从身体生化的角度，而且还对身体能量及精神方面进行了阐述。

内容涉及精，气，神。

本书指导你如何正确地进行科学饮食、营养学、卡路里限制、荷尔蒙平衡和功能性运动。

本书探讨了抗衰老医学，再生医学，及现代医学领域最新的介入方法。

## &lt;&lt;超越年轻&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 平青长寿法定义

- 1.1 保持青春和活力的120岁
- 1.2 衰老过程中会发生什么
- 1.3 科学界的一些衰老理论
- 1.4 抗衰老超前检测
- 1.5 小结

## 第二章 科学饮食

- 2.1 高食物酶的食物
- 2.2 低血糖指数(GI)值食物
- 2.3 碱性食物
- 2.4 高营养密度食物
- 2.5 饮食顺序和搭配
- 2.6 对新健康食品工业的评价
- 2.7 使你健康长寿的长寿水和空气
- 2.8 膳食补充剂
- 2.9 食源性抗体和过敏
- 2.10 解毒, 排毒
- 2.11 小结

## 第三章 代谢效率最大化

- 3.1 代谢率——生命率
- 3.2 哺乳动物每单位体重的卡路里
- 3.3 卡路里限制
- 3.4 实施卡路里限制的方法
- 3.5 有效的体重控制
- 3.6 成年糖尿病
- 3.7 人靠光能生活吗
- 3.8 小结

## 第四章 长寿运动

- 4.1 大多数运动有哪些不足
- 4.2 怎样维持最佳的身体功能
- 4.3 负引力疗法
- 4.4 实施功能性体能锻炼
- 4.5 小结

## 第五章 经络能量平衡

- 5.1 阴阳和五行
- 5.2 中药经络能量平衡法
- 5.3 气、能量和经络
- 5.4 气功经络能量平衡法
- 5.5 小结

## 第六章 维护精神能量

- 6.1 现代高压生活方式
- 6.2 现代科学对压力的研究
- 6.3 传统中医对压力的论说
- 6.4 减压方法
- 6.5 小结

## <<超越年轻>>

### 第七章 维持年轻的荷尔蒙水平

- 7.1 人体荷尔蒙调控系统
- 7.2 主要的荷尔蒙控制轴与衰老的关系
- 7.3 荷尔蒙治疗的风险
- 7.4 荷尔蒙平衡和替代疗法
- 7.5 内功荷尔蒙疗法
- 7.6 食物荷尔蒙疗法
- 7.7 天然草药荷尔蒙疗法
- 7.8 小结

### 第八章 保持年轻的容貌和举止

- 8.1 让肌肤更有活力
- 8.2 姿势和体态
- 8.3 牙齿健康
- 8.4 脂肪再分配
- 8.5 毛发再分配
- 8.6 年轻时尚
- 8.7 与潮流同步
- 8.8 小结

### 第九章 介入治疗

- 9.1 新医学展望
- 9.2 生物同源荷尔蒙替代疗法
- 9.3 干细胞技术
- 9.4 基因疗法
- 9.5 器官替代
- 9.6 微创手术
- 9.7 生命时钟的调节
- 9.8 小结

结语

参考文献

## &lt;&lt;超越年轻&gt;&gt;

## 章节摘录

你真的想健康长寿吗？

我们经常听到朋友说他们不渴望过于长寿，只求健康地活着。

是的，我们完全同意这一看法。

其实，我们的真正的目的是延长我们具有生产力的青春活力的健康寿命。

如人到中年，你的感觉、机体功能和外貌仍像20多岁的年轻人，或年过古稀，仍像40岁，这种感觉难道不美妙吗？

毫无疑问，大家都想要这样的人生。

此外，几乎所有的退行性疾病(如癌症、心脏病、2型糖尿病、老年痴呆症和帕金森病)都与人体衰老有关。

许多专家认为，衰老是很多退行性疾病的根源所在。

根据这个观点，在追求长寿的旅途中人们是可以拥有健康、青春和充满活力的人生。

如果你能够延缓衰老，那么你就可以推迟或预防这些疾病的发生。

平青长寿法是一种科学的生活方式，旨在帮助你将衰老速度降为他人的一半，使你的健康寿命更为长久。

我们的目标是让你活到120岁以上，同时保持青春、健康和活力。

实现这个目标是完全可能的。

然而，世上没有长生不老的灵丹妙药。

再生、抗衰老、长寿和保持青春活力是一门真正的科学，它是一个复杂的过程，需要制定一个全面的方法。

正是这个原因，历史上出现了如此众多的灵丹、养生方法和药物，却没有达到其想象中的作用！

为什么许多著名专家，如瘦身、营养、内分泌学、阿育吠陀医学、中医和西医等领域，尽管他们在各自领域登峰造极，并对长生、健康提出了种种专业学说，但大多都不能够使自己达到超健康年轻的水平，给出生物证据，证明他们自己已延缓了衰老过程？

人体健康和长寿的秘诀极为复杂，如果仅仅认为某一专科方法就能解决，就会像中国古老故事中的盲人摸象一样，难免以点带面，以偏概全。

因此，每个人都有他们的从不同角度得到的“万能办法”：躯干法、象牙法、象耳法、象尾法、象腿法，诸如此类。

尽管他们都是各自“领域”的专家，但无法给出整体、全面的见解。

比如说，很多食材都或多或少地具有健康益处。

自然界中生长了无数草药、蔬果和粮食，所有这些植物都有益于健康，具有减少癌症发病率的功能等等。

专家们向我们介绍了许多种产品，一下就能积累上百种有助于健康的产品。

每位专家都认为自己的是万能药。

但是，我们能将这些产品全部服下吗？

它们的效果会不会并没有高到真正地有实际作用呢？

什么是真正主宰健康长寿的机制呢？

近年来，一些科学和医疗权威机构才刚刚开始承认以下情况也是疾病的一种：  
· 亚健康：世界卫生组织将未出现医学上界定的“疾病”，但也并不是完全健康的中间状态定义为亚健康，传统的医学检测无法发现明显病症，但是当事人也许会出现各种不适和病痛，这种情况就叫做亚健康。

亚健康应被视为“新型杀手”或“慢性无征兆疾病”。

许多此类疾病被归类为“综合征”，说明这种疾病涉及非常多的症状，但是传统医学尚未提出有效的治疗方式。

比如，亚健康可表现为以下状况：长期疲劳、失眠、健忘、嗜睡、做噩梦、头晕、肿胀、精神疲劳、四肢困重、肩背酸痛、注意力不集中、易感冒发热、食欲下降、视线模糊、焦虑抑郁。

· 无声的炎症：这一概念是最近一些知名的抗衰老专家提出的。

## &lt;&lt;超越年轻&gt;&gt;

他们认为这是所有衰老相关退行性疾病的潜在原因之一。

在病人出现严重疾病之前，无征兆炎症可能会有长达数年的潜伏期。

- 组织功能丧失：在多数组织丧失功能之前，很多器官并没有表现出疾病症状。

例如，“直到2002年，慢性肾病”（CKD）才具有标准的医学定义。

在标准医学检测中，BUN(血尿素氮)和肌酐是慢性肾病的指标，在出现60%的肾功能丧失以及病情大幅恶化之前，这些指标都可能在“正常范围”内。

- 衰老：如今，很多知名专家认为衰老也是一种疾病，因为衰老无疑是许多退行性疾病的风险因素，例如，癌症、糖尿病、心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肥胖症。

新医学的目的在于延缓衰老，推迟及避免疾病的发生。

衰老的生物学标志包括荷尔蒙失衡、营养失衡、毒性和自身免疫系统紊乱，对这些变化进行早期检测，并且使用整合医学的天然方法解决根本病因，可以延缓生物学上的衰老过程。

平青长寿法是一种科学的抗衰老生活方式，集整合医学、抗衰老医学、再生医学、传统中医和多种新型治疗措施及创新措施的精华于一体。

它着重于在慢性和无征兆症状发展为亚健康 and 疾病前，就进行早期的检测和预防。

早在3000年前，著名的传统中医（TCM）学家扁鹊就说过：“上医医未病，中医医欲病，下医医已病。”

我们认为，引起疾病的原因是长期无征兆疾病和亚健康状态，而这种情况是衰老和不健康的生活方式所导致的。

由于未能在早期检出，而且人们采用了不健康的生活方式，这些情况长期存在，并逐渐发展为慢性疾病。

因此，平青长寿法注重在疾病显现之前有效地预防疾病。

你可能会问，这可能吗？

我们认为这是完全可以做到的。

在本节中，我们会勾画出整个平青长寿法的大纲。

这种方法与那些流行的健康长寿法非常不同。

它是一个整体的方法：你越努力养成这种健康的生活方式，活力会越发充沛，生活质量会越高，寿命会越长。

如果你没有什么大病，你经常在体检中得到一大堆的“正常”印章，比如，根据医学上的定义，成年男性的正常睾酮激素水平是270 ~ 10,700 ng / dl。

但是这个范围是统计值。

而每一个人的最优值是根据他本人基因所决定的。

在这么大的“正常”范围内，你的最佳值应当在哪里？

这里有很大学问。

偏了你就可能得退行性疾病，就会提早衰老。

怎样建立你最优指标呢？

要测什么指标呢？

我们将在第一章14节中探讨平青长寿法健康检测篇。

为方便起见，我们将汽车作为类比。

汽车需要汽油作为燃料。

汽车在氧气的帮助下燃烧汽油，获得动力。

但是没有一种引擎的效率是百分之百的。

它会产生副产品，造成引擎氧化。

随着时间的流逝，引擎老化，需要更换新的。

一些人喜欢使用更加纯净高效的汽油，让我们的爱车保持清洁，延长车龄。

同样，我们人体每个细胞也会燃烧从食物中获取的糖分，在吸入的氧气的帮助下产生能量，供给生命活动之用。

消耗葡萄糖也会使人体氧化、衰老。

<<超越年轻>>

因此，我们必须使用最清洁的、最富营养的、低卡路里的食物。

P1-3

## &lt;&lt;超越年轻&gt;&gt;

## 后记

在这个信息爆炸的时代，我们试图根据我们的知识、经历和经验，提炼出那些最为有效的养生方案，通过本书呈现给大家。

这一方案能够真正帮助你保持健康、年轻和充满活力的人生。

我们需要提醒大家的是，世界上并没有包治百病的万灵药。

身心和精神的真切提升，需要全面的方案。

这个方案不仅包括生活方式的调整，还纳入了先进的生物医学措施。

一开始就消化全书中的全部内容可能令人难以接受。

那么先达到其中50%、30%或10%的目标，你觉得怎么样呢？

毫无疑问，即使仅采用了平青长寿法中的一小部分方法也会给你带来巨大益处，指导你如何保持青春和健康。

我们的身心和精神是具有适应性的。

身体和精神越加纯净清明，体内和心灵的毒素也就越少。

反之，毒素熏染的程度越严重，人对物质的欲望也就越强烈，我们的身心也就越不纯净。

我们目睹了我们自己对人间事物的看法是如何自然地发生着转变。

比如，从原本喜欢的垃圾食品自然变为了超洁净、能量极高的食物。

我们的神明脱离了恣意享乐的物质主义，踏上通向灵性世界的旅程。

这一切都不是刻意为之的，我们的身心和精神期望这样。

而你的身心和精神也可能有同样的愿望。

选择了正确地转变方向，你的身心会愉快地将适应改变。

容貌，感觉，和身体状况比实际年龄年轻10~30岁，这难道不好吗？

若年过40岁、50岁、60岁及更高的年龄，还能充满年轻的活力，这难道不令人向往吗？

开始这一美好的身心健康之旅的时间是现在。

即使你已经罹患了退行性疾病，也为时不晚。

你完全可能缓解病情，变得健康。

即使你还在青春期，也为时不早，因为人的衰老从此开始。

你可以保存能量，延缓衰老。

我们的养生之旅始于几十年前，那时我们刚刚建立平诊所。

我们实践结果首先收录在《平青长寿法》一书，和随后出版的《亚洲人的长寿秘诀》中。

本书的内容更为全面深入。

我们坚信，随着生物医学技术的进步，以及我们在抗衰老科学研究的继续，将来一定会出现更多的，更深入的理解。

现在，我们诚请你一同踏上这个旅程。

让我们共同努力，使人类变得更加健康，更具灵性。

我们坚信，所有人都会从中受益无限。

李戍博士 吴溪平博士

## <<超越年轻>>

### 编辑推荐

这本《超越年轻--通向充满活力的健康长寿之旅》(作者李戎、吴溪平)主要讲述平青长寿法，这是一项帮助你保持青春、活力和长寿的全面计划。

这个计划的目标是将你的衰老速度降为传统生活方式的一半，让你大幅地延长寿命，与同龄人相比，无论看上去，还是感觉都会年轻数十载。

本书是我们对社会的回馈之作，我们有幸在社会的大家庭中构建了幸福的生活、繁荣的事业，获取了丰富的知识和美好的灵性。

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>