

<<年轻密码>>

图书基本信息

书名：<<年轻密码>>

13位ISBN编号：9787121051340

10位ISBN编号：7121051346

出版时间：2007-10

出版时间：电子工业出版社

作者：埃里克·R·布雷弗曼

页数：263

译者：杨华

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;年轻密码&gt;&gt;

## 内容概要

我们生活在一个美好的时代，医学领域中实现的突破比我们所想象的还要快，并且对人类的健康产生了既真实又具体的影响。

或许，医学领域中最激动人心、有可能最威力无穷的新兴工具，来自于人类对基因的新的认识。

20世纪70年代后期，当我还是个医学院学生的时候，人们认为基因是一个庞大的信息库，在人的一生中逐渐耗尽。

我们知道有些疾病是由基因缺陷造成的，它们遵循特定的遗传方式，具有典型的、可预测的临床表现。

这个认识的基本前提是：无论身体是处于健康还是生病状态，基因信息本质上都是沿着一个方向单向流动的。

正常的基因形成正常的生理功能，而基因缺陷则会导致疾病的产生。

《年轻密码：让你年轻15岁》揭示了人类在现在看来非常简单甚至几乎是原始的基因知识的基础上，又取得了怎样巨大的进步。

科学实现了飞跃，人类不仅认识了基因的功能及其作用机制，最重要的是还认识了在疾病和健康中指导基因表达的因素。

布雷弗曼博士在《年轻密码：让你年轻15岁》中以极具说服力的方式，阐述了对于基因控制的这一革命性的认识，而正是这种认识为获得不可估量的健康收益铺平了道路。

正如布雷弗曼博士所揭示的那样，健康生活方式的方方面面（从饮食到营养补品、激素替代疗法、体育锻炼和充足的睡眠），实际上会影响基因的作用机制，最终使人青春永驻。

人类确实对于基因功能有了新的认识：为了维持正常的生理功能，人体内每时每刻都有数百个基因在发挥作用或停止作用，也正是这种基因表达的“舞步”最终决定了哪些人会健康长寿，而哪些不会，你将在《年轻密码：让你年轻15岁》中找到打开这个王国大门的钥匙。

<<年轻密码>>

书籍目录

第1部分 “年龄印记”：你究竟几岁了第1章 扫除使你衰老的障碍第2章 “年龄印记”测试第2部分  
大脑是永葆年轻的关键第3章 多巴胺：加强大脑的“火力”第4章 乙酰胆碱：一个聪明的大脑的  
关键第5章  $\gamma$ -氨基丁酸：控制焦虑和疼痛的“钟摆”第6章 5-羟色胺：快乐幸福与睡眠休息第3部  
分 呕心沥血，，的心血管系统第7章 心脏停滞：心脏的减慢与老化第8章 血管停滞：外周血管系  
统的老化“第4部分 调节系统第9章 甲状腺停滞：新陈代谢的衰退与减弱第10章 免疫停滞：当你  
对感染束手无策时第5部分 易衰退的性功能第11章 女性更年期：女士请进第12章 男性更年期：男  
士请进第6部分 身体框架（骨骼、肌肉及皮肤）的老．第13章 骨骼停滞：身体框架的衰老第14章  
肌肉停滞：肌肉的老化与丧失第15章 皮肤停滞：年轻貌美的杀手终身计划

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>