

<<送给老爸老妈的不老养生书>>

图书基本信息

书名：<<送给老爸老妈的不老养生书>>

13位ISBN编号：9787502373771

10位ISBN编号：7502373772

出版时间：2012-9

出版时间：科技文献出版社

作者：冯敦寿

页数：218

字数：134000

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>

## <<送给老爸老妈的不老养生书>>

### 前言

衰老是每个人都要经历的人生过程，但延缓衰老则是人们的共同愿望。

虽然人的衰老是不可抗拒的自然规律，但生命科学家们在近年来的研究中发现，衰老速度和生命周期在很大程度上可以由自己来控制。

为了帮助您确实有效地延缓衰老过程，上海体育科学研究所研究员冯敦寿教授将多年的研究心得与成果融入本书，目的是崇扬养生文化，传播近代研究生命科学的新成就、延缓衰老的新思维、新方法、新成就，呼吁中老年人正确把握科学的生活方式，不断提高自身的健康水平与生活质量，幸福长寿、安度晚年。

本书是文字浅显易懂的科普读物，科学实用，适合25岁以上的读者，尤其适合希望能够实现延缓衰老、健康长寿的中老年朋友们阅读参考。

本书的绝大部分内容都来源于书籍、报刊和文献资料，为了节省篇幅不一一注明来源，特此请谅。

## <<送给老爸老妈的不老养生书>>

### 内容概要

我国著名学者冯敦寿教授，1934年8月生，浙江省杭州市人，上海体育科学研究所研究员，为发展体育运动提高人民的健康水平与中国的运动技术水平做出了重要贡献。

其研究成果获得国家科技进步二等奖一项；国家体委体育科技进步一等奖一项、二等奖二项。

冯敦寿教授经过多年的潜心研究，对人身体形态、技能、素质等指标的提高在促进人体健康和运动机能提升方面有着独到的见解。

他认为这些指标在人体衰老的过程中都可以出现微妙的衰退迹象，人体衰老有着十大外在标志和三大内在变化。

冯敦寿教授在《送给老爸老妈的不老养生书(抗衰老完美方案)》(作者冯敦寿)中用科学的指标解释了我们衰老的真相的同时，还告诉了我们如何进行科学的操作，真正的延缓衰老、制造健康、预防疾病。

冯敦寿教授指出抗衰老应该是我们一辈子的“好朋友”，正确的运动处方、合理的营养保证，以及调和的中医养生之道，《送给老爸老妈的不老养生书(抗衰老完美方案)》都可以加强我们体内的生理机能，确保我们更健康长寿。

<<送给老爸老妈的不老养生书>>

作者简介

冯敦寿教授，男，1934年8月生。

浙江省杭州市人。

1959年进入上海体育科学研究所工作，曾任中国体育科学学会运动生物力学专业委员会委员，上海体育科学学会理事，上海体育科学学会运动生物力学专业委员会主任委员。

1990被评为中国体育科学学会优秀会员，1994年晋升为研究员，并获得国务院颁发的政府特殊津贴与证书。

## <<送给老爸老妈的不老养生书>>

### 书籍目录

#### 解读一 人体衰老的新理念

- (一)人类自然寿限初探
- (二)人生七十古来稀的秘密
- (三)人类预期寿命的男女差别

#### 解读二 解密人体抗衰老的真相

- (一)人类衰老的新概念
- (二)人体衰老的十大外在标志
- (三)人体衰老的三大内在变化
- (四)身体各系统的衰老表现
- (五)您知道什么因素影响您的衰老吗
- (六)人类衰老时间的差异性

#### 解读三 延缓衰老的运动处方

- (一)运动可以强身健体、延缓衰老的原因何在
- (二)延缓衰老要从中年做起
- (三)能够延缓衰老的运动种类
- (四)运动不当对健康也有影响
- (五)运动是否过量的自我检测

#### 解读四 延缓衰老的饮食方案

- (一)延缓衰老的营养补充剂
- (二)延缓衰老的进补策略
- (三)选择适合自己延缓衰老的食品

#### 解读五 延缓衰老的中医养生诀窍

- (一)顺其自然，讲平衡，重调节，达调和
- (二)治未病
- (三)劳逸结合
- (四)科学睡眠
- (五)节制七情
- (六)有病早治
- (七)合理进补

#### 解读六 测试衰老的六把金钥匙

- (一)先做一个体质的自我测试
- (二)自我测试：您知道怎样才算肥胖吗
- (三)告诉您的身体衰老程度：老化的自我测试
- (四)心、肺功能自我测试的方法
- (五)可以自己做的健康与疾病测试
- (六)寿命的自我测试

## &lt;&lt;送给老爸老妈的不老养生书&gt;&gt;

## 章节摘录

在研究探讨延缓人类衰老之前，我们有必要先了解一下人类自然寿命的情况。

人类的自然寿命是指在没有任何意外使生命缩短的情况下，由出生（第一次呼吸）到死亡（最后一次呼吸）的时间。

如果按照这个时期的终点而言，大部分人都因为这样或那样的原因已经死亡，这就叫做中位生命期，在生活中人们通常习惯把中位生命期叫做寿命。

据考古学的研究发现，在石器时代前期，活到40岁的人还不到当时群体人数的5%，石器时代后期约为11%，活到50岁以上的人只占当时群体人数的1%。

从已发掘的北京猿人化石的年龄来看，14岁以下的要占到当时群体人数的70%左右，而50岁以上的仅占极少数。

国外的考古材料也证明，在青铜器时代，人类的平均寿命为18岁，古罗马时代为23~25岁。

近代人类的平均寿命出现过两次飞跃。

第一次发生在1700—1900年，人类的平均寿命从30岁提高到了45岁。

第二次发生在1900—1996年，人类的平均寿命从45岁提高到了76岁。

1996年后直至进入21世纪，世界经济与科学的发展，特别是生命科学研究的进展，人类的寿命面临着第三次飞跃，人类的期望寿命有望突破百岁，可实现人生百岁不是梦的愿望。

古代的学者认为人类寿命的期望值是180岁，我国中医学名著《黄帝内经》中记述人的天年为120岁。现代的生理科学家推断人类自然寿命期望值的方法虽然不同，但所得的结果差异不大。

（1）根据性成熟期推断：期望的自然寿命为性成熟期的8~10倍，人的性成熟期约为14年，期望值为110~140岁。

（2）根据生长期推断：生物的自然寿命为生长期的5~7倍，人的生长期为20~25年，期望的自然寿命应为100~175年。

（3）根据细胞分裂周期计算：人的细胞最多分裂50次，每次分裂需2.4年，所以人类的期望自然寿命应为120岁。

上面三种推算方法，对人类自然寿命的期望值是比较一致的，都为120岁左右，较有参考价值。

除此之外，现在世界各地还有很多科学家在讨论或预言未来人类的自然寿命。

如俄罗斯科学家根据地球生物钟的理论，提出人类的自然寿命应该是280岁，他们认为地球生物钟中人的发育周期是胎内期和胎外期的对立与统一，胎内期（280天）以昼夜来计算，相应的胎外期以年来计算，因此人的自然寿命应该为280岁；也有人说高科技与生活方式的改变，人类能活到300岁；也有人说修改基因可使有机生物的生命延长6倍，人类的寿命可以达到400~500岁。

据报道，美国加利福尼亚科学家利用基因工程，已制造出成活期是普通同类10倍的新生物，这是迄今为止研究人员在延长寿命这一科学领域中创造出的一项新记录。

如果这一成果在人类身上应用，将意味着有朝一日能看到健康的800岁老人。

英国奥布里·德格雷教授提出了“人活千岁不是梦”的惊世之语，他认为衰老并非人类无法避免的结果，而是细胞或分子长期受损造成的，而医学的发展可以避免这一受损过程，甚至可以完成细胞修复。

如果实现了这一技术，人类梦寐以求的“长生不老”就可以实现。

德格雷教授的理由是已通过研究找到了一个细胞“衰老公式”，他认为当前对于科学界来说，要实现延长人类寿命的想法，还需从根本上解决细胞衰老的七大难题：避免不可替代细胞的丧失；不良细胞的积聚；染色体的变异；被视为细胞能量中心的线粒体DNA突变；血管硬化；不可消化分子阻碍流通；使动脉弹性组织老化的蛋白质的繁殖。

德格雷教授说目前已经为其中的三个问题找到了解决问题的办法，并正处于临床应用阶段。

其中之一就是在大脑区域进行干细胞移植，从而预防帕金森病的出现。

此外干细胞移植还可以实现心肌的再生。

关于抵抗动脉硬化，则可通过药物在不产生副作用的前提下，破坏相关蛋白之间的化学联系来解决。因此人类的衰老是可以通过现代科学研究的进展而得到控制的（据西班牙《趣味》月刊2007年7月号

## <<送给老爸老妈的不老养生书>>

文章)，更有人依据克隆技术的新成就，改变基因的延寿法也指日可待。

另外，多种延缓衰老的营养品和药物的不断发现等，都可有望实现人类长生不老而成为“不老人”

。目前世界各洲、各地区、各国人的预期平均寿命也存在着较大的差距，有部分国家居民的平均寿命还不到40岁，有些国家或地区居民的平均寿命已超过了80岁。

根据2007年第60届世界卫生大会统计报告的数据，全球192个国家居民的平均寿命为64.5岁，日本女性的平均寿命以86岁高居榜首，紧随其后的为我国香港、摩纳哥、意大利、瑞典等30多个国家和地区的女性（平均寿命为85岁）。

欧洲圣马力诺的男性最长寿，平均寿命为80岁，其后是日本、欧洲等一些国家。

平均寿命最短的要数非洲塞拉利昂的男性和斯威士兰的女性，均为37岁。

.....

<<送给老爸老妈的不老养生书>>

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>