

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

图书基本信息

书名：<<科学抗衰老 健康到百岁>>

13位ISBN编号：9787508072821

10位ISBN编号：7508072820

出版时间：2012-12

出版时间：华夏出版社

作者：乔志恒

页数：305

字数：409000

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>

## <<科学抗衰老 健康到百岁>>

### 内容概要

《科学抗衰老：健康到百岁》共12章，500个问答题。采取问答写作的方式，深入浅出，生动活泼，与读者心理发生共鸣。全书自始至终，贯穿科学抗衰老的新思路：一个目标，三个理念，五大人体本能训练，七个鲜为人知的“为什么”，九个健康长寿秘诀。

根据现代医学理论和临床实践，提出构筑人体科学抗衰老“三道防线”，强调从讲究健康生活方式做起，强化人体本能训练，防治“六高一低”症，做好“三大疾病”预防与康复。通过五大人体本能训练，达到强身健体、延缓衰老，实现无疾而终，，快乐百岁不是梦的目标。

《科学抗衰老：健康到百岁》为高级科普读物，重点读者对象为：中高端人群，中、老年人群，执着追求健康长寿、快乐百岁不是梦的目标的人群，以及老年专业工作者阅读参考，或供老年大学作为培训教材。

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

作者简介

乔志恒，中国康复研究中心主任医师，中国人民大学特聘教授，首都医科大学康复医学院《理疗学》主编。

中华医学会物理医学康复学会第一、二、三届委员会委员、常务委员、物理医学康复学会北京分会第一、二、三届委员会委员、副主任委员、主任委员。

代表著作：《亚健康状态评估与康复》、《物理治疗学全书》、《新编物理治疗学》、《康复医学》等15部专著。

## <<科学抗衰老 健康到百岁>>

### 书籍目录

- 导读
- 序言
- 第1章 人类寿命有多长
  - 第1节 概述
  - 第2节 人类能“长生不老”吗
  - 第3节 人类预期寿命预测
- 第2章 人类为什么活不到自然寿命
- 第3章 人类抗衰老的目标与“三大”理念
  - 第1节 人类抗衰老的目标
  - 第2节 人类抗衰老“三大”理念
- 第4章 早衰、衰老与抗衰老
  - 第1节 “早衰”预测与预防
  - 第2节 衰老与抗衰老
  - 第3节 有关衰老的几种学说
- 第5章 抗衰老研究方法的进展
- 第6章 强身健体，科学抗衰老——构筑人体科学抗衰老三道防线
- 第7章 讲究健康的生活方式——构筑人体科学抗衰老第一道防线（1）
  - 第1节 从“英年早逝”谈起
  - 第2节 讲究健康的生活方式解读
  - 第3节 克服不健康的生活方式和行为
  - 第4节 生活方式病预防
  - 第5节 服饰仪表美，有益心身健康
- 第8章 强化人体本能训练，强身健体——构筑人体科学抗衰老第一道防线（2）
  - 第1节 人体本能与本能训练
  - 第2节 呼吸功能训练
  - 第3节 节制饮食训练
  - 第4节 睡眠功能训练
  - 第5节 免疫功能训练
  - 第6节 运动本能训练
  - 第7节 怎样进行心理调节
- 第9章 “六高一低”症预防与康复——构筑人体科学抗衰老第二道防线
  - 第1节 怎样构筑人体抗衰老第二道防线
  - 第2节 “六高一低”症预防与康复
- 第10章 “三大”疾病预防与康复——构筑人体科学抗衰老第三道防线
  - 第1节 心血管病预防与康复
  - 第2节 脑血管病预防与康复
  - 第3节 肿瘤预防与康复
- 第11章 抗衰老药物研究进展
  - 第1节 抗氧化剂研究
  - 第2节 延缓脑衰老药物研究
  - 第3节 激素类药物研究
  - 第4节 核酸制剂抗衰老研究
  - 第5节 微量元素抗衰老研究
- 第12章 健康长寿秘诀
- 附录1：常用英汉医学名词、术语缩写索引

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

附录2：空气质量分级

附录3：A级健康评估问卷表

北京XX医院亚健康医疗研究中心

附录4：常用抗高血压药物

参考文献

章节摘录

版权页：插图：【问4.29】怎样从血管衰老变化测知“衰老”？

1.弹性减退：老年人由于血管弹性减退等原因，血流速度减慢。  
血液总循环时间在20—29岁时，为 $47.8 \pm 26.7$ 秒；70—79岁时增至 $65.3 \pm 3.24$ 秒。  
老年人毛细血管变脆，易于破裂出血而形成瘀斑。

2.血管硬化：老年人出现动脉血管硬化是常见的，但发生动脉内膜粥样硬化，则是病理变化。  
如动脉内膜增生，中层钙质沉着，血管内腔变窄、弹性减退，血流阻力增加，导致高血压、内脏缺血等不良后果。

【问4.30】怎样从血压衰老变化测知“衰老”？

1.收缩压增高：人从20岁至79岁，动脉收缩血压逐渐增高。  
到80岁时，男性变为稳定，而妇女反而下降。  
而舒张压，则一生变化不大。

2.静脉压增高：随着年龄增长，静脉压也有增高。

3.体位性低血压：由于老年人对压力感受性反应减弱，还易发生体位性低血压，即由卧位变为坐位或立位时，血压出现下降。

【问4.31】怎样从胃肠衰老变化测知“衰老”？

1.胃酸减少：老年人胃肠道黏膜和平滑肌萎缩，分泌消化液和消化酶能力下降，造成胃酸偏低或缺乏。

2.消化不良：加上胃肠蠕动功能减弱，胃排空延迟，使老年人容易发生消化不良或便秘。  
又因动脉硬化，内脏供血减少，容易形成胃黏膜病变。  
如糜烂、溃疡与出血。

在消瘦老人中，还容易出现胃和其他内脏下垂。

因小肠绒毛变宽而卷曲，并显著缩短，肠上皮细胞减少，吸收功能减退。  
在结肠也出现黏膜及平滑肌萎缩，结缔组织增生，导致排便功能紊乱。

【问4.32】怎样从呼吸衰老变化测知“衰老”？

1.呼吸频次增加：老年人呼吸频率增加，在20—29岁男子呼吸为 $14.4+0.9$ 次/分，而70—79岁增至 $19.1 \pm 0.6$ 次/分。

老年人也常见呼吸节律不齐，甚至短暂呼吸暂停。

2.胸廓出现变形：老年人胸廓常有变形，与呼吸有关肌肉（肋间肌、膈肌）衰退，使呼吸运动受到影响。

3.肺换气量减少：29岁青年，每分钟可输送4升气体到组织中去，而70岁时只能输送2升。  
由于肺和胸腔老化，肺总容量平均每平方米体表面积每年减少4.5毫升。  
肺活量随着年龄增加而减少，而肺内残气量则随着年龄增加而增加。

## <<科学抗衰老 健康到百岁>>

### 编辑推荐

《科学抗衰老 健康到百岁》为高级科普读物，重点读者对象为：中高端人群，中、老年人群，执着追求健康长寿、快乐百岁不是梦的目标的人群，以及老年专业工作者阅读参考，或供老年大学作为培训教材。

<<科学抗衰老 健康到百岁>>

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>