

<<衰老与养生>>

图书基本信息

书名：<<衰老与养生>>

13位ISBN编号：9787508716640

10位ISBN编号：7508716647

出版时间：2007-8

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华,罗伟凡

页数：209

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>

## <<衰老与养生>>

### 内容概要

古往今来，人们一直在追求长寿的道路上苦苦探索，对衰老的抗争从未停止过。从秦始皇追求长生不老药开始，历代帝王将相都一直在延续那长生不老梦，即使是黎民百姓，也都祈求健康长寿。

但衰老是生命发展的必然，是生物个体生长必经之途，是一种生命的表现形式，是机体发育成熟之后，体内各种功能活动进行性下降的过程。

也是生物体细胞、组织、器官在结构和功能上表现出来的种种衰退过程的总称。

客观现实告诉人们：衰老只有迟早，生命只有长短，衰老和死亡是生命不可抗拒的规律，人们只能通过正确的养生方法，在生命极限之内减轻衰老征象，延缓衰老进程，享受正常天赋寿命而“尽终其天年”。

《衰老与养生：养生是生命的财富》介绍了长寿养生与科学延缓衰老的一些方式方法，仁者见仁、智者见智，由于衰老与养生内容丰富多彩，个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，真诚地希望读者指正。

## <<衰老与养生>>

### 书籍目录

前言  
第一部分 衰老与养生概述  
1.衰老定义  
2.什么是抗衰老医学  
3.抗衰老的目的  
4.衰老有关学说  
5.人是怎样衰老的  
6.什么是生理性衰老  
7.衰老细胞是怎么凋亡的  
8.衰老的原因有哪些  
9.器官衰老有哪些变化  
10.导致人体衰老的元凶是什么  
11.人从什么时候开始变衰老  
12.早衰有哪些表现  
13.怎样在日常生活中发现衰老  
14.衰老有哪些共同特性  
15.为什么抗衰老应从儿童、青少年及青壮年开始  
16.测定衰老的方法  
17.什么是精神衰老  
18.目前延缓衰老有哪些进展  
19.积极预防可以延缓衰老  
20.寿命的基本概念  
21.生物的自然寿命是多少  
22.百岁老人长寿特点  
23.影响寿命有哪些因素  
24.为什么代谢率与寿命有关  
25.为什么说胸腺是寿命的时钟  
26.顺应“生物钟”延缓衰老  
27.微量元素与衰老  
28.什么是养生“黄金律”  
29.什么是养生“无定式”  
30.什么是养生“木桶论”  
31.什么是寿命三角形学说  
32.人的生命周期和坎儿  
第二部分 健康与养生  
1.健康是什么  
2.世界卫生组织对主要健康危险因素进行排序  
3.健康人的标准  
4.健康的表现有哪些  
5.健康老人的特点  
6.形体健康指标有哪些  
7.为什么要找到自己的健康密码  
8.为什么亚健康是生命的隐性杀手  
9.巧用十招可保健康长寿.....  
第三部分 疾病与衰老  
第四部分 养生长寿与延缓衰老方法  
第五部分 衰老与养生其他内容

<<衰老与养生>>

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>