

<<停住时间的脚步>>

图书基本信息

书名：<<停住时间的脚步>>

13位ISBN编号：9787509119716

10位ISBN编号：7509119715

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：（美）克拉茨，（美）戈德曼 原著，张泽灵 译

页数：456

字数：551000

译者：张泽灵

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>

<<停住时间的脚步>>

前言

1993年,由Ronald Klatz博士和Robert Goldman博士召集十几名医师的一次会议,永远改变了预防医学要遵循的路线。

Klatz和Goldman博士认识到科学研究能够快速揭秘与年龄相关性疾病易感和恶化的机制,对"衰老"提出了一个新定义。

按照这一新的观点,与正常衰老有关的脆弱和身体:精神上的衰退是由于生理功能异常引起的,而在很多情况下这类生理功能异常是可以通过适当的医学干预来改变的。

作为这一重新定义的延伸,两位博士将保健(health care)描述成这样革命性的模式,即重点在于运用先进的医学科学技术,以求能早期发现、早期预防、早期治疗和早期逆转与年龄相关的功能下降、紊乱及疾病。

抗衰老医学应运而生。

15年来,抗衰老医学在国际上得到了认可。

不论是在私营医疗机构还是在一些世界著名教学医院里,成千上万的医师在从事抗衰老医学工作。

许多医学专科学校已把抗衰老医学纳入他们的教学计划;很多临床医师已抽出大量的先进医学再教育时间来接受这一新的医学专科的培训。

由于公共政策组织和学术界成员们认识到世界人口迅速老龄化所带来的社会、经济和医疗的困境,抗衰老医学已得到了完全的认可。

一般来说,保健工作者或那些与保健专业领域相关的工作者,都支持将抗衰老医学看作是一种促进延长人类健康寿命的科学研究创新的保健模式。

<<停住时间的脚步>>

内容概要

对于想了解身体是怎样工作，怎么衰老的，以及对这些过程我们能做些什么的普通人来说，这是一本资源工具书。

该书汇集了众多临床医师、保健医师的宝贵经验和美国抗衰老研究领域科学家们的最新研究成果，对这一新的抗衰老医学从人类衰老理论到动物与人类实验模型，从传统养生经验到人体功能衰退的十大生物学过程，从营养添加到激素替代，从体育运动到健康饮食，从改变生活方式到改善环境、避免外伤等多角度做了全面系统的介绍。

该书可以指导你怎样才能活得更久，更健康。

为了更青春、更性感、更快乐，请你把书中的信息记在心里，并去应用，这必将改变你的生活，停止你生命时钟的转动！

<<停住时间的脚步>>

作者简介

Ronald M . Klatz博士, Ronald M . Klatz博士被视为抗衰老医学这一新兴临床科学的顶级权威。他是美国抗衰老医学会的发起人和主席, 开拓了治疗和预防与衰老相关的退行性疾病的新疗法, 同时他还指导着多项教育项目, 已培养了来自于70个国家的3万多名医师和科学家。

Klatz

<<停住时间的脚步>>

书籍目录

引言第一部分 衰老 第1章 谁想活到150岁 第2章 衰老理论 第3章 滴答的钟：老年体内衰退的前十位生物过程第二部分 通过激素治疗延长寿命 第4章 年轻的源泉：人类生长激素 第5章 “延缓衰老”因子：肾上腺激素（脱氢表雄酮） 第6章 “特效药”：褪黑素 第7章 女性的统领——雌激素和孕激素 第8章 “雄性发动机”：睾酮 第9章 “调节剂”：甲状腺激素第三部分 长寿与营养 第10章 维生素、复合维生素和辅助因子 第11章 矿物质 第12章 氨基酸 第13章 前沿抗衰老营养素第四部分 改变生活方式获得长寿 第14章 长寿饮食：长寿与营养 第15章 解毒原理 第16章 为长寿而运动 第17章 “长寿”的秘诀 第18章 睡眠：能使人体恢复元气 第19章 值得关注的事情：抗衰老的抗压力秘诀 第20章 皮肤：抗衰老的“救生衣” 第21章 日益出现的环境危害因素第五部分 活得更长，活得更好下定决心，万事皆成真 第22章 个人长寿的秘诀 第23章 三位数年龄寿命的到来：人类生物技术的提高发展 第24章 长寿测验

<<停住时间的脚步>>

章节摘录

第6章 "特效药": 褪黑素 想像一下这样一种神奇的药物可使你的寿命延长25%以上, 允许你活到120岁; 再来设想一下这种药物不仅可以延长你的生命, 而且还能让你保持年轻, 能使你有45岁时一样的热情和精力享受工作、性生活和社交活动; 最后再来设想一下, 这种药物无有害副作用或无已被认识的远期危害。

因为它实际上根本就不是一种药物, 而是你身体自然形成的一种物质。

事实上, 我们根本就不必想像这种"特效药", 从藻类到人类, 它实实在在的存在于每一个生命体里, 它就叫"褪黑素"。

褪黑素概论 褪黑素一般在黑暗的夜间睡眠中产生, 到清晨停止分泌: 明亮的光线刺激使其生产周期关闭。

它由位于两眼之间的后部一个小腺器官"松果体"分泌。

"松果体"被誉为"第三只眼", 是我们进化遗迹的证据(那时松果体可能有扩展了感觉的能力)。

"松果体"作为大脑的计时器, 有助于掌控睡眠和觉醒周期, 与动物的季节迁徙、交配和冬眠有关; 在人类, 褪黑素分泌的最高峰在儿童时期。

褪黑素是由一种叫做色氨酸的氨基酸转化而成。

色氨酸是一种必需氨基酸, 我们仅能从食物中摄取。

在白天, 我们饮食中的色氨酸可转化为参与大脑情绪调节的血清素, 进而再由血清素转化成褪黑素。

褪黑素的作用 虽然自1958年褪黑素发现以来, 对它的研究就一直在进行着, 但仅仅最近才引起人们对它的高度兴趣。

为什么?

因近10多年所取得的突破性研究揭示了这种神奇物质具有一些惊人的特性: 在意大利安科拉, 北安卡纳—马塞拉老年基金会的免疫学家walter Pierpaoli博士和他的同事们研究表明, 接受褪黑素治疗的小鼠的寿命可延长25%。

不仅如此, 这些小鼠还表现得更年轻、更健康、更有活力, 性功能又恢复青春。

<<停住时间的脚步>>

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>