

<<揭开人类活过百岁的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<揭开人类活过百岁的奥秘>>

13位ISBN编号：9787510009129

10位ISBN编号：751000912X

出版时间：2010-2

出版时间：世界图书出版公司

作者：赵德红

页数：160

字数：200000

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>

<<揭开人类活过百岁的奥秘>>

内容概要

为什么人通常不是自然衰老和死亡？

这是因为人的不良心态、不合理的饮食和缺少运动，尤其是人的不良生活方式、不科学的生活规律造成的。

《活过100岁;揭开人类活过百岁的奥秘》就为大家介绍如何拥有好的生活方式和生活规律。

解决了以往人们不良的生活方式和生活规律产生的问题，教会大家如何调整出决定人长寿的好心态，每天怎样膳食，怎样有好的饮食规律等。

《活过100岁;揭开人类活过百岁的奥秘》从始至终贯穿着食物养生防病、治病无副作用等一系列观点，并提出不同体质的人如何进行适宜的锻炼，向人们展示出健康的生活规律。

从心理、饮食、食疗、睡眠、运动、抗衰老等多方位、多角度阐述延年益寿的方法，帮助人们抵抗衰老。

<<揭开人类活过百岁的奥秘>>

书籍目录

第一章 剖析人类的生与死 一、人的自然寿命究竟有多长 (一) 生长期、性成熟期推算法 (二) 细胞分裂次数计算法 (三) 染色体疫粒酶法第二章 心态决定人类生死的奥秘 二、人的自然寿命是百岁以上 (一) 为什么人不能自然衰老和死亡 (二) 为什么有人能活到百岁以上 一、心态好才是人生存的根本 (一) 笑就是心态好 (二) 从容就是心态好 二、心态好坏牵动着人的存与亡 三、“达背疮”的治疗说明了什么第三章 调整好心态的奥秘 一、怎样调整白领族的好心态 二、如何调整中年人的好心态 三、要调整中年女性的好心态 四、要善于调整老年人的好心态第四章 维生素的奥秘 一、维生素B族在人体中发挥的任用 (一) 维生素B1(硫胺素)的作用 (二) 维生素B2(核黄素)有重要用处 (三) 维生素B3(烟酸)起什么作用 (四) 维生素B12(钴胺素)用意所在 (五) 维生素B5和维生素B6的来源 二、叶酸解决了哪些问题 三、维生素A有何作用 四、维生素c是抗坏血酸 五、维生素D的好处 六、维生素E是生育酚 七、维生素K是甲醌 八、什么是脱氢表雄甾酮 九、纤维素为什么重要 十、L-肉碱的妙处 十一、胆碱的重要性 十二、维生素PP的用处 十三、类维生素P又是什么 十四、辅酶Q10的重要角色 十五、补充维生素切勿过量 十六、中国人碗里普遍缺些什么第五章 矿物质的奥秘 一、钙的补充与效用 (一) 女性缺钙的个时期 (二) 人体究竟需要多少钙 (三) 因病选择合适的钙 (四) 人老后体内钙会重新分布 (五) 何时补钙最有效 (六) 降压补钙是一致的 (七) 适当补钙对眼好 二、镁的作用 三、钾的用处 四、硒的作用 五、硼的妙处 六、锌的用处最多 七、铬起什么作用 八、锰的效果第六章 饮食文化与人类生存的奥秘第七章 四季饮食的奥秘第八章 饮食辅助治疗疾病的奥秘第九章 长寿是吃出来的第十章 抗脑衰老的奥秘第十一章 延缓人体老的奥秘第十二章 运动延缓衰老的奥秘第十三章 美容美体的奥秘第十四章 熬夜族保健的奥秘

<<揭开人类活过百岁的奥秘>>

章节摘录

(二) 细胞分裂次数计算法 人体由无数细胞组成, 没有细胞就没有生命。科学家经过细胞实验研究证实: 各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的, 分裂到一定次数就会出现衰老和死亡。

细胞分裂次数与分裂周期相乘即为自然寿命的年数。

研究发现, 人类的细胞分裂次数是50次, 分裂周期为2~4年, 因此人类的自然寿命就应该是100~200岁。

(三) 染色体疫粒酶法 构成细胞核的主要物质是脱氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA), 人们常说的基因是由DNA通过转录形成信使mRNA, 随后翻译成蛋白质才能起作用。mRNA较一般RNA短得多, 它可对细胞和基因的很多行为进行控制, 可指导染色体中的物质形成正确的结构。

美国科学家研究细胞发现, 一种叫染色体疫粒酶的生物酶能延长细胞的寿命, 这种生物酶通过修复病态细胞、激活假死细胞、营养健康细胞而延长细胞的寿命。

人体的所有细胞寿命延长了, 就等于人的寿命也延长了, 从而证明人类的自然寿命至少要活到150岁, 甚至更长久些。

人的自然寿命是百岁队上 2000多年前我国的医学古书《黄帝内经·素问·上古天真论》中就提出: “尽终其天年, 度百岁而去”, 而《尚书》又提到“一日寿, 百二十岁也”, 即活到120岁, 才算活到了应该活到的岁数。

大哲学家王充提出: “百岁之寿, 盖天年之正数也。

犹物之秋而死, 物命之正期也。

”百岁的人就像长年的花草一样, 到秋天死亡, 人与物的生命才算达到期限了。

晋代著名养生家嵇康认为“上寿达百二十, 古今所同”。

<<揭开人类活过百岁的奥秘>>

编辑推荐

健康长寿之道：平衡是根本，运动是关键，坚持是前提。

长寿的秘籍可归结为：饮食因素、环境因素、心理精神因素、运动因素。

活过百岁难道只是偶然我们为您揭开其中的奥秘！

和您分享健康长寿的养生秘籍！

活过百岁才是人类的自然寿命，好心态是活过百岁的根本。

维生素—人体的健康源泉，增强免疫力。

矿物质—生命火种，缺少任何一种或过量，都会导致病变。

运动、饮食，合理搭配，顺应四时，才是最佳长寿方案。

<<揭开人类活过百岁的奥秘>>

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>