

<<让身体年轻起来>>

图书基本信息

书名：<<让身体年轻起来>>

13位ISBN编号：9787514305302

10位ISBN编号：7514305300

出版时间：2012-3

出版时间：现代

作者：太田成男

页数：201

译者：石文

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>

<<让身体年轻起来>>

内容概要

日本线粒体研究第一人太田成男教授
积三十余年研究而成的抗衰老方案
线粒体——人体生命能量的制造工厂
细胞年轻了 身体就年轻
日本NHK电视台、朝日电视台隆重推荐
人类的身体本身就拥有使身体变得更年轻的功能。

为了提高这种功能，就需要科学的锻炼方法。

人类身体中的能量是从什么地方得来的呢？
为了让我们的身体变得更年轻、更健康，到底要怎样做呢？

其实方法很简单，让我们一起加入让身体变得更年轻的行列：

在极为寒冷的地方锻炼身体

学习瑜伽或交谊舞

无论是坐还是站都挺直腰板

实行周末断食

蒸过桑拿后马上泡澡

进行有氧运动前，先进行冲刺练习

多吃绿色、红色、黄色的蔬菜

<<让身体年轻起来>>

作者简介

太田成男，日本医科大学教授

1951年生于日本福岛县。

1974年毕业于东京大学理学部。

1979年完成东京大学研究生部药理学系研究科博士课程后，历任瑞士巴塞尔大学生命中心研究所研究员，自治医科大学讲师、副教授，自1994年起任现职。

他从30余年的研究中发现，线粒体所具有的机能，和人的身心健康密切相关。

他是线粒体研究的第一人。

担任日本线粒体学会理事长、日本Cell Death学会理事长、氢研究会理事长等职务。

著有与作家濑名秀明氏合著的《与线粒体共存》(角川书店)、《线粒体的威力》(新潮社)等多部著作。

<<让身体年轻起来>>

书籍目录

第1章 健康长寿人，“体内”真年轻

为何“鹤千年、龟万年”

马拉松选手，身体堪比“鸟类”

“看我的！”只在工作后

吃油就吃这种

(“含有中链脂肪酸”)油

自古人活

拳王阿里遭误解

老化青睐“懒动”的人

越来越能喝，小心食道癌

线粒体也能防“痴呆”

“癌症”的原因就是

“老化”的原因

细胞凋亡——最后的防线

男人“42”是凶年，此说也科学

第2章 “老化构造”和“年轻化构造”

浦岛太郎没变老，而是生病了

遗传基因“日损10万”

衰老并非天注定

身体的事情，能量说了算

为何女性多长寿

闻“老人味”识健康

跪坐之后勿急起

脑梗急救就在2小时

切记!吃得快，老得快

压力制造活性氧

绚丽的甲亢病

能量是“存不了的钱”

年过九旬也能增加基础代谢

食物，身体的“充电器”

“运动伤身”，是假还是真

吸入的氧气，1%~2%转成活性氧

mlid coupling抑制活性氧

线粒体的“量”能创造“质”

第3章 “麦塔波”是能量代谢病

减少内脏脂肪的“唯一方法”

是“胖”还是“瘦”?

青春期前见分晓

三谷先生为何越熬夜越“虚胖”

“麦塔波”不好，“过瘦”更糟糕

脂肪细胞，瘦人的同盟

吃饭要吃上30分钟

饱肚感荷尔蒙也听生物钟指挥

糖尿病也始于“线粒体失调”

第4章 动起来，增加线粒体

<<让身体年轻起来>>

第5章 饿一饿，十年少
后记

<<让身体年轻起来>>

章节摘录

第1章健康长寿人，“体内”真年轻 · 为何“鹤千年、龟万年” 佛教有一个词，叫做“四苦八苦”。

而正如其中“生老病死”是人生最根本的痛苦一样，“老”在我们的一生之中，与我们如影随形，是这最根本的痛苦中的一苦。

我们想尽量不感觉到“老去”，我们想尽量延缓“衰老”。

绝大多数的人都会这么想。

而且，为此付出了极大的努力健康食品和保健品之所以如此畅销，也反映出人们的这种渴求。

可是，尽管人们渴望过上一种与“衰老”无涉的生活，却鲜有人好好想想，“为什么我们身体会随着年龄的增长而老化？”对于我们的健康而言，老化，才是最可怕的敌人。

生病，也可以说，是因为身体的老化引起了各种器官异常。

为了尽可能地预防疾病，我们就必须弄清楚，为什么随着年龄的增长，身体会一天天地“老化”。

为了保持年轻健康的身体，这是至关重要的第一步。

也许我们可以说，只有明白了这一点，我们才能青春永驻。

为了理解什么是衰老，首先，我们得想一想有关“寿命”的问题。

有一句话，叫做“千年鹤、万年龟”。

千年、万年这种说法，恐怕有点言过其实。

不过，鹤和龟的确都是很长寿的动物。

龟，类的寿命，有数据记录，人工饲养的阿尔达布拉巨龟是152年，卡罗来纳箱龟是138年，欧洲泽龟也可以活到120年以上（据龟类博物馆）。

乌龟怎么会如此长寿呢？这是因为，乌龟的生活方式是最彻底的节省能量消耗的方式。

正如大家所知道的，比起别的动物来，乌龟的行动要缓慢得多。

而且，乌龟还冬眠，在冬眠中，能量的消耗会进一步减少。

能量的消耗减少了，引起身体老化的活性氧的产出量也会随之减少。

如此，当然也就难染疾病，容易长寿。

所谓活性氧，简单地说，就是引起“老化”的罪魁祸首。

所以，乌龟可以说是节省能量型长寿的代表。

与乌龟的长寿相比，鸟类的长寿就更令人惊叹了。

.....

<<让身体年轻起来>>

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>