

<<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

图书基本信息

书名：<<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

13位ISBN编号：9787532396313

10位ISBN编号：7532396312

出版时间：2008-12

出版时间：上海科学技术出版社

作者：李书琴 等编著

页数：173

字数：93000

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>

## <<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

### 内容概要

延缓衰老，健康长寿，是人们尤其是中老年人不懈的追求。

正是人们的这种需求，推动着医学家们持续不断地去探究，试图揭开衰老的面纱，找到长寿的秘密。

自由基——一个您或许还很陌生的名字，在医学界却早已闻名遐迩。

因为它可能是造成衰老的原因，甚至于与80%以上的疾病有关。

作者在广泛收集当今世界各国最新研究进展的基础上，结合自己长期积累的心得撰写了本书。

内容包括人为什么会衰老，自由基的研究进展，对老化认识的新理念，延长寿命方略，抗老化的科学观，建立正确的健康饮食理念，矿物质与长寿。

运动与长寿，以及医生还没有告诉您的长寿秘密。

全书以自由基和抗自由基为主线，从饮食、运动、心理、环境因素、理化因素等方面层层展开，教您如何科学地生活，呵护健康，达到抗衰老的目的。

## <<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

### 作者简介

李书琴，1952年毕业于第四军医大学，留校任第一附属医院军医。后因工作需要而频繁调动，先后在西安市第三人民医院、西安市职工医院、西安市中心医院、第二军医大学第一附属医院（现附属长海医院）、上海市科技咨询中心、上海人体健康应用科技研究所等单位，从事医疗、教

## <<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

### 书籍目录

一 人为什么会衰老 中毒学说 遗传学说 人体细胞突变学说 差错灾难学说 基因程控学说 激素学说 低温学说 红细胞衰老学说 水退化学说 自由基学说二 自由基的研究进展 自由基的发现 什么是自由基 自由基的来源 自由基是如何造成人体伤害的 自由基造成的疾病 自由基与LDL的关系三 对老化认识的新理念 对老化的认识 生命科学在突飞猛进地发展 酶对抗自由基的作用 善于总结身体的状 回归自然 抗氧化(抗自由基)能力的自我测试盘四 延长寿命方略 为不老的身心和避免老化创造新理念 老化与意识 坚决摒弃陈旧观念。 扫清保持健康的障碍 老化的正面及负面影响五 抗老化的科学观 对抗自由基 日常生活中如何抗氧化及防疾病 与清除自由基有关的功能食品 打造治未病服务链六 建立正确的健康饮食理念 应该如何科学地饮食 食品加工或做饭 吃饭顺序 饮食中注意事项 饭后八不宜 正确使用冰箱 夏季防暑的菜类 食用油要轮换着吃 饮水的学说 如何理解、应用药食同源 如何规范衣、住、行七 矿物质与长寿 人体需要哪几类矿物质 每类矿物质有哪几种 每种矿物质对人体有什么作用 关于钙元素 缺钙的原因 缺钙的表现 如何补钙八 运动与长寿 运动与新陈代谢 做一个乐观、幸福、健康的长寿者 自动调节功能 把“生命在于运动”落实到实践中 步行和跑步运动要领及形式 运动应注意的几个问题九 医生没有告诉您的长寿秘密 持之以恒，维系生命 健康调查令人信服 重视科学，提倡素食 自由基轰动了全球科学界

## <<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

### 章节摘录

一 人为什么会衰老 遗传学说 也就是说家族长寿、父母长寿，可以将长寿基因遗传给儿女。

从首届亚太男科学论坛上获悉，长寿和遗传有关。

有长寿家族史的妈妈比爸爸更“大公无私”，可以让儿女同时享受到长寿基因的可能，而“偏心”的长寿爸爸却只“传男不传女”，“人类寿命的长短很大一部分取决于遗传因素，有长寿家族史子女更容易‘世袭’长寿。

”一般地说，爸爸的长寿基因只能传给儿子，而妈妈长寿的，儿子和女儿都能享受到这笔“财富”。这是由于男女性的染色体有差异，妈妈拥有两条X染色体上的长寿基因，而爸爸只有位于决定性别的Y染色体上的长寿基因，女孩只有XX染色体，没有Y染色体，所以女儿不能受到爸爸的“恩惠”。

目前这一学说正处在证实阶段。

美国波士顿儿童医院分子遗传学家库凯和哈佛大学老年学家佩里斯共同发现第4号染色体D4S1 565位点上，有一条狭长的区域可能包括几个长寿基因，并纳入研究90岁以上、的老人项目中。

由此可以说明，遗传因素与老化长寿有一定的关系，但仍有待进一步研究、观察、证实。

## <<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

### 编辑推荐

披露最新成果，揭秘衰老真相，采用有效方法，延缓衰老脚步。

<<医生没有告诉您的抗衰老秘诀>>

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>