

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的延缓衰老100招>>

13位ISBN编号：9787534576218

10位ISBN编号：7534576210

出版时间：2010-11

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：季昌群 主编

页数：200

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>

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

前言

据报道，中年人的死亡数字在上升，而且男大于女。

常见的中年人死亡原因有：心肌梗死、脑出血等心脑血管疾病，而冠心病、高血压病、高脂血症、糖尿病等疾病的发病年龄也越来越年轻。

中年人死亡数字上升的主要原因在于工作压力大、生活无规律、饮食不合理等。

中青年时期的过度消耗与透支，可使组织器官提前衰老，过早地发生老年病，等到六七十岁时才开始养生，已经太晚了，各脏器组织的衰老已不可逆转。

所以说，延缓衰老要从中青年时期开始。

同样道理，本书不仅仅适合老年人阅读，更适合广大的中年人群。

也许人到中年才会感到岁月不饶人，其实，人体的一些细胞从25岁就已经开始衰老了，并随着年龄的增长，这一衰老过程会慢慢加速。

其中，最容易为人感知的或许就是皮肤表面的细胞了。

合理的食用含有抗衰老物质和能提高机体免疫力的食物，可以有效地延缓人体衰老。

营养在保持机体健康、预防疾病和增强对环境适应性方面有十分重要的作用，也是影响衰老过程和寿命的重要因素。

事实上，营养对人体健康的影响并不是在老年开始，而是在幼年甚至胎儿期就已开始。

科学的体育锻炼是挽救健康的积极手段，经过无数实践证明，运动锻炼具有增强人的体质、缓解压力、调节情绪、加强人际关系、改善中老年人的生理机能、健美体形、预防中老年慢性疾病、延缓衰老等方面的重要作用。

保持心理平衡、心情愉快、心地善良、宽厚待人，就可以延缓衰老。

持续的心理紧张和心理冲突会造成精神疲劳，免疫功能下降，容易发生疾病。

保持心理健康对抗衰老具有十分重要的意义。

注意日常生活中的一些小问题，同样可以延缓衰老。

因此，起居养生对延缓衰老同样有着重要作用。

在衰老机制的研究从整体水平、器官水平向细胞水平、分子水平深入发展的同时，抗衰老药物的研究和开发也蓬勃兴起。

一些传统的保健抗衰老药物，经过运用现代科学技术方法的研究，提纯和精制，有了新的提高和突破。

医药延缓衰老的妙招更是层出不穷。

本书从饮食、运动、心理保健、起居养生、医药等方面着笔，给读者提供了100个延续衰老的妙招，可供读者在浏览时学习使用。

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

内容概要

据报道，中年人的死亡数字在上升，而且男大于女。

常见的中年人死亡原因有：心肌梗死、脑出血等心脑血管疾病，而冠心病、高血压病、高脂血症、糖尿病等疾病的发病年龄也越来越年轻。

中年人死亡数字上升的主要原因在于工作压力大、生活无规律、饮食不合理等。

中青年时期的过度消耗与透支，可使组织器官提前衰老，过早地发生老年病，等到六七十岁时才开始养生，已经太晚了，各脏器组织的衰老已不可逆转。

所以说，延缓衰老要从中青年时期开始。

同样道理，本书不仅仅适合老年人阅读，更适合广大的中年人群。

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

作者简介

季昌群，工商管理硕士。

现任南京丰盛产业控股集团有限公司董事长；南京中医药大学校董会副董事长，南京中医药大学丰盛健康学院院长、南京大学校董、南京市人大代表、江苏省市政行业协会副会长、江苏省企业家协会副会长、南京市民营经济协会副会长、国际药膳食疗学会江苏分会

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

书籍目录

A 饮食延缓衰老 妙招1 会吃可以延缓衰老 妙招2 膳食平衡可以延缓衰老 妙招3 吃大豆延缓衰老 妙招4 吃菠菜延缓衰老 妙招5 吃大蒜延缓衰老 妙招6 吃洋葱延缓衰老 妙招7 吃西红柿延缓衰老 妙招8 吃胡萝卜延缓衰老 妙招9 吃杂粮延缓衰老 妙招10 吃卷心菜延缓衰老 妙招11 吃桂圆延缓衰老 妙招12 吃黑芝麻延缓衰老 妙招13 吃莲子延缓衰老 妙招14 吃红枣延缓衰老 妙招15 吃山楂延缓衰老 妙招16 吃核桃延缓衰老 妙招17 吃花生延缓衰老 妙招18 吃葡萄延缓衰老 妙招19 吃栗子延缓衰老 妙招20 吃松子仁延缓衰老 妙招21 吃黑木耳延缓衰老 妙招22 吃银耳延缓衰老 妙招23 吃香菇延缓衰老 妙招24 吃鱼延缓衰老 妙招25 吃海藻延缓衰老 妙招26 少吃盐延缓衰老 妙招27 饮水延缓衰老 妙招28 饮茶延缓衰老 妙招29 吃素延缓衰老 妙招30 饮酸奶延缓衰老 妙招31 药膳延缓衰老 妙招32 饮红葡萄酒延缓衰老 妙招33 晚餐不要过饱可以延缓衰老 B 运动延缓衰老 妙招34 运动是如何延缓衰老的 妙招35 交替运动延缓衰老 妙招36 动静结合延缓衰老 妙招37 散步延缓衰老 妙招38 健身跑延缓衰老 妙招39 快步行走延缓衰老 妙招40 光脚走路延缓衰老 妙招41 打太极拳延缓衰老 妙招42 动手动脚延缓衰老 妙招43 登山延缓衰老 妙招44 冬泳延缓衰老 妙招45 做防老关节操延缓衰老 C 心理保健延缓衰老 妙招46 心理也需要延缓衰老 妙招47 保持心理平衡可以延缓衰老 妙招48 培养好的生格可以延缓衰老 妙招49 注重道德修养可以延缓衰老 妙招50 调节情绪可以延缓衰老 妙招51 知足常乐可以延缓衰老 妙招52 顺应生物钟可以延缓衰老 妙招53 保持精神年轻可以延缓衰老 妙招54 释放感情可以延缓衰老 妙招55 减压可以延缓衰老 妙招56 宽容可以延缓衰老 妙招57 紧张有度可以延缓衰老 妙招58 克服嫉妒可以延缓衰老 妙招59 不生气可以延缓衰老 妙招60 排解忧郁可以延缓衰老 妙招61 懂点幽默可以延缓衰老 妙招62 戒除嗜欲可以延缓衰老 D 起居养生延缓衰老 妙招63 日常生活中时时口以延缓衰老 妙招64 少驾车多健身可以延缓衰老 妙招65 合理睡眠可以延缓衰老 妙招66 午睡可以延缓衰老 妙招67 摆脱失眠可以延缓衰老 妙招68 护肤可以延缓衰老 妙招69 眼周护理延缓衰老 妙招70 健康化妆品延缓衰老 妙招71 使用电脑者要防衰老 妙招72 床上养生可以延缓衰老 妙招73 梳头养生可以延缓衰老 妙招74 揉耳养生可以延缓衰老 妙招75 眼保健可以延缓衰老 妙招76 揉腹养生可以延缓衰老 妙招77 自我按摩可以延缓衰老 妙招78 做些小动作可以延缓衰老 妙招79 拍打健身可以延缓衰老 妙招80 足部保健可以延缓衰老 妙招81 按摩颈后可以延缓衰老 妙招82 常做SPA可以延缓衰老 妙招83 日光浴可以延缓衰老 妙招84 休闲娱乐可以延缓衰老 E 医药延缓衰老 妙招85 药物可以延缓衰老 妙招86 维生素可以延缓衰老 妙招87 微量元素可以延缓衰老 妙招88 中医辨证可以延缓衰老 妙招89 补品可以延缓衰老 妙招90 人参可以延缓衰老 妙招91 地黄可以延缓衰老 妙招92 山药可以延缓衰老 妙招93 山茱萸可以延缓衰老 妙招94 五味子可以延缓衰老 妙招95 冬虫夏草可以延缓衰老 妙招96 何首乌可以延缓衰老 妙招97 枸杞子可以延缓衰老 妙招98 巧用穴位可以延缓衰老 妙招99 指压可以延缓衰老 妙招100 更年期进补可以延缓衰老

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

章节摘录

插图：常吃芝麻，可使皮肤保持柔嫩、细致和光滑。

有习惯性便秘的人，肠内存留的毒素会伤害人的肝脏，也会造成皮肤的粗糙。

芝麻能滑肠治疗便秘，并具有滋润皮肤的作用。

利用节食来减肥的人，由于其营养的摄取量不够，皮肤会变得干燥、粗糙。

而芝麻中含有防止人体发胖的物质蛋黄素、胆碱、肌糖，因此芝麻吃多了也不会发胖。

在节食减肥的同时，若配合食用芝麻，粗糙的皮肤可获得改善。

人们经常洗澡讲究卫生，但在洗掉皮肤上污垢的同时，也会洗去人体表面上的油脂。

因脱去油脂而使皮肤显得较为干燥的人，可经常吃些芝麻，能使皮肤看起来更为鲜亮。

芝麻中的维生素E，在护肤美肤中的作用更是不可忽视。

它能促进人体对维生素A的利用，可与维生素C起协同作用，保护皮肤的健康，减少皮肤发生感染。

对皮肤中的胶原纤维和弹力纤维有“滋润”作用，从而改善、维护皮肤的弹性。

能促进皮肤内的血液循环，使皮肤得到充分的营养物质与水分，以维护皮肤的柔嫩与光泽。

中老年人如果经常操作电脑，易导致腰、颈、肩、肘、腕等肌肉骨骼系统的疾患。

最好的方法是在使用电脑一段时间后起身运动几分钟。

在饮食方面，要多吃含钙量高、有益骨骼的食品，以减轻电脑操作对骨骼的伤害。

除了奶制品中含有大量的钙外，黑芝麻是补钙的很好来源，其补钙、养生效果优于白芝麻数倍。

不爱喝牛奶的人，可以经常吃些黑芝麻。

芝麻酱含钙量也很高。

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

编辑推荐

《你不可不知的延缓衰老100招》：随手可得100个妙招助你青春永

驻，益寿延年。

方法简便易行效果持久显著。

饮食抗衰38+运动心理起居抗衰51+医药抗衰16。

畅销双色版。

百味人生，百趣题。

<<你不可不知的延缓衰老100招>>

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>