

<<不衰老的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不衰老的智慧>>

13位ISBN编号：9787538447583

10位ISBN编号：753844758X

出版时间：2010-12

出版时间：健康生活编委会、杜小娇 吉林出版集团，吉林科学技术出版社（2010-12出版）

作者：健康生活图书编委会 编

页数：263

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>

## <<不衰老的智慧>>

### 前言

曾几何时，在茫茫人海中，一位中年妇人引起了你的注意，看着她现在的容貌与神情，会让你忍不住联想，年轻时候的她会是多么的美，可现在你只能替她[既叹岁月的无情，时间的残酷。

用风韵犹存来形容她很是贴切，却饱含可惜；用美人迟暮来描述，很是惊心动魄，却又悲凉得很。

这就是岁月带给人们的礼物——衰老。

但这份礼物却不受人欢迎，甚至是讨厌。

于是人们纷纷谈衰色变，也纷纷拿起武器，拒收这份岁月的大礼，以捍卫自己的青春。

年轻是人们最大的资本，许多人认为这份资本却经不住岁月的消耗，而且随着时间的推移，只有折旧的份，却没有赚取利润的份。

于是也就常常慨叹：“岁月不饶人”、“老了啊”！

其实，你有资本在手，已经为你的人生奠定了基础。

只要你合理经营。

何愁赚不到利润呢？

年轻经过岁月的洗礼会为你赚到一份成熟、一份稳重、一份风度、一个家庭、一种幸福。

这都是人生最大的资本。

白发如银，那是智慧的结晶；牙齿脱落，那是因为尝遍了世间艰辛；每一道皱纹，那是对岁月的深深记忆。

面对衰老，正确的态度、健康的心态就是你最好的武器。

不要畏惧岁月给你的印记，那是一种人生的勋章；不要对着镜子顾影自怜，那是弱者的表现。

拿出你的勇气，举起抗击衰老的大旗；振奋你的精神，昂首阔步在抗衰的大道上。

衰老首先就会被你的气势所震慑。

## <<不衰老的智慧>>

### 内容概要

这个时代是谈衰色变的时代，这个时代是保健盛行的时代。

永远年轻是每个人的终极梦想，长命百岁是每个人的现实目标。

抗击衰老也就成为了每个人的日常工作。

如何将这份“工作”做得漂亮、从容、有成果，也是大家最想知道的。

《不衰老的智慧》从日常生活出发，从点点滴滴入手，告诉你最有效的抗衰秘籍，送给你最有利的抗衰武器，击退衰老的种种劲敌，帮你构建抗击衰老的坚固防线。

《不衰老的智慧》从抗衰老开始，一步步向你揭开衰老的秘密。

通过分析衰老的原因、症状、表现，然后“对症下药”，告诉你抗衰措施。

抗衰从“心”开始，调动身体各个器官功能，共同摧毁衰老的劲敌——疾病。

最重要的是告诉你从生活入手，从吃、喝、住、用、行做起，帮你养成抗击衰老的健康习惯。

并且针对身体不同的衰老机制，采取不同的措施，共同书写不老的美丽传说。

## &lt;&lt;不衰老的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

序一直面衰老 / 2序二衰老是我们生命中的另一种风景 / 4不老的美丽传说01.对话衰老, 揭开生老病死的密码揭开衰老的神秘面纱 / 018现代人, 谁偷走了你的青春 / 02202. “长命百岁”并不是幻想人的自然寿命有多长 / 026人人都可以长命百岁 / 02703. “衰老”在悄然地逼近你警惕衰老的种种信号 / 030人体衰老的内在变化 / 03104.30岁, 向衰老宣战30岁, 器官衰老的起点 / 034早注意、早行动, 留住青春的脚步 / 035心理健康, 抵抗衰老的坚固防线05.健康心态是抗击衰老的秘密武器健康心, 年轻态 / 038别让情绪出卖了你的健康 / 04006.好心情是抵抗衰老的灵丹妙药心理健康身体才会健康 / 043防止衰老从“心”开始 / 04407.心理的天平不倾斜, 衰老就不是威胁30岁的人, 60岁的心 / 046心理平衡, 永远年轻 / 048让自己快乐起来 / 05008.扫除抑郁, 让你的心态亮丽起来当心抑郁症缠上你 / 052抑郁是怎么找上门的 / 054扫除抑郁有良方 / 055解密人体, 掌握抗衰的有力武器09.大脑——抗击衰老的司令部“司令部”抗衰老的秘密 / 057让大脑“青春常在”的妙方 / 05810.心脏, 奏响抗击衰老的最强音了解你的心 / 061年轻从心开始 / 06211.护肝补肾, 养好元气之根抗衰, 从护肝开始 / 064补肾, 加固先天之本 / 06612.免疫系统, 人体的防火墙免疫系统战线有多长 / 068免疫系统是防御外敌入侵的前锋 / 069定时升级你的免疫系统 / 07113.生物钟帮你掌握好身体节律生物钟——控制衰老的计时器 / 073利用生物钟, 学会健康养生 / 07414.激素, 激扬青春的源泉人体内的生长激素——激素 / 076抗衰老, 从留住你的激素开始 / 07715.搭上性福快车, 追逐年轻脚步让性爱为美丽增色 / 07960岁登上性福快车 / 080通缉催化衰老的元凶16.让心脏有规律地跳动预防心脏病, 抗衰重头戏 / 084呵护心脏需注意哪些事项 / 085给心脏一份快乐心情 / 08717.预防糖尿病, 让加号减少带你透视糖尿病 / 088是什么诱发了糖尿病 / 089糖尿病的预防与治疗 / 09118.预防肝病, 保护好人体代谢基地保护“人体的化工厂” / 093教你练好肝“功” / 09419.预防骨质疏松, 加固你的身体支架骨质疏松离我们有多远 / 096谁偷走了我们的钙质 / 098让骨质保持年轻的处方 / 09920.癌症, 最隐蔽的杀手引发癌症的元凶 / 102洞察癌症的预警信号 / 104远离癌症, 重在保健 / 10521.亚健康, 让你的衰老加速当心你患上了亚健康 / 108亚健康, 衰老的隐患 / 109让我们一起远离亚健康 / 111与衰老的物质及不良习惯说Bye Bye营养饮食抗衰老, 吃出美丽和年轻运动路上, 我的字典里不再有“衰老”睡眠养神, 年龄再造的重要武器加密抗衰网络, 让女人美丽不掉线

## &lt;&lt;不衰老的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

古代医学家认为身体本身活力称之为精，精气是人体维持其器官功能正常运行的动力所在。精气有先天和后天之分，先天之精禀受自父母，是人生命的原始动力，不能得到继续补充，是有限的；后天之精则是饮食水谷所得，可以不断得到补充。

由此推理衰老的本质原因是因为先天之精匮乏。

具体而言，主要是由以下几个方面引起的：脏腑亏虚。

人的衰老与脏腑功能减退关系密切。

脏腑是人体内脏的总称，按照生理功能特点，分为五脏、六腑和奇恒之腑。

脏腑之中，五脏是生命活动的中心，包括心、肝、脾、肺、肾。

以五脏为中心的脏腑在生理功能上相互制约、相互依存、相互利用，形成一个非常协调统一的整体。

心为“君主之官”，是生命活动的主宰，它能协调脏腑，运行血脉。

若心气虚衰，不但会影响血脉的功能，还会波及神志功能，从而加速衰老。

肝在体为筋，藏血，主疏泄，关系到人体气机的通畅，具有调节和储存血量的重要功能。

若肝脏虚弱，则肝血不能滋养筋爪，就会出现肢体麻木、筋膜脆弱、关节僵硬、行动失灵、爪甲变形、枯脆等衰老症状。

脾为后天之本，主要运化食物中的精微，并将其化生为气血，供给五脏六腑、四肢百骸，以维持生长发育和生命活动。

若脾虚弱，食物不能被消化吸收，人体所需营养就得不到及时的补充，就会影响机体健康，加速衰老；若脾气足，则气血旺，体质强壮，精力充沛，就能保持旺盛的生命活力，自然能健康长寿。

## <<不衰老的智慧>>

### 编辑推荐

《不衰老的智慧》：九大方面解密不老的秘诀；六招掌握生命节律，放缓衰老的脚步教你八种运动方式；美体塑形、养颜美容，回眸未笑百媚生六招找回优质睡眠的方法；七大饮食营养方案，年轻不打折大脑、心脏、肝肾……抗击衰老就从人体这七大方面入手。

防治心脏病、糖尿病、肝病、骨质疏松、癌症、亚健康是不老的前提。

烟酒过量、辐射、高盐、污染食物、垃圾食品、熬夜是加速衰老的元凶。

营养均衡、饮食有道是保持青春活力的基础。

游泳、散步、爬楼梯、慢跑、健身操、有氧、运动，放慢生命的脚步，健康又年轻。

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>