

<<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

图书基本信息

书名：<<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

13位ISBN编号：9787538862201

10位ISBN编号：753886220X

出版时间：2010-3

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：尼古拉斯·裴利康

页数：199

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>

## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

### 前言

保持美丽的容颜、健康的身体并活得更长久是人类一直以来不断追求的目标，从古代人炼仙丹、寻求长生不老术，到现在养生保健类图书的畅销，诸多明星、名媛努力打造不老神话，便可见人们是多么强烈地希望青春常驻、延年益寿。

但不论人们的这种愿望是多么强烈，衰老还是会无情地到来。

衰老这个词意味着随着年龄的增长，机体逐渐出现的退行性变化，这种变化发生在机体的各大组织器官以及细胞层面，于是容颜衰老，生理功能开始衰退，机体抵抗力下降，疾病更容易入侵，最后是整个机体的全面衰老，这种衰老即为生理性衰老。

还有一种是病理性衰老，指因病理因素会加速衰老的进程。

由此可见，抗击衰老、防病抗病是实现人类美丽、健康与长寿的首要问题。

抗击衰老不是一个简单的话题，因为衰老是一种非常自然的生理现象，没有人可以避免，我们所能做的只是采取一切科学的手段延缓衰老，让衰老晚一些到来，让年轻多陪伴我们一段时间。

同时还要积极地防病抗病，便于我们在衰老的过程中仍能保持健康的体魄。

目前，抗击衰老已经成为全世界都极为关注的话题，医学界、抗衰老领域的专家纷纷研究人类衰老的机制，寻求抗击衰老的新方法。

本书作者、国际著名的医学博士尼古拉斯·裴利康便是其中的一位，他在抗衰老这一研究课题上有着突出的成就，他第一个提出衰老不只是因为年龄的增长，自然因素、环境污染和氧化也是重要原因，现在这一理论已经被医学界广泛认同。

裴利康在他的第一部书《皱纹的治疗》中首次向公众发表了自己的炎症—衰老理论，指出炎症是造成众多与衰老有关的健康问题的主要诱因，从皱纹到肥胖，再到心脏病、阿尔茨海默病、某些癌症等，都与炎症有着莫大的关系。

现在，科学界已渐渐意识到炎症对人类的重大影响，将其视为健康与长寿所面临的一种严重威胁。

《美丽、健康与长寿的7大秘密》是裴利康影响力最大的著作之一，代表着抗衰老领域的最高研究成果。

在书中，裴利康剖析了人体的衰老机制，延缓和扭转衰老的最新技巧，由此引出了一个重要论题——细胞新生，并结合3种抗衰老武器——饮食、营养和身体锻炼，为我们揭开了实现美丽、健康与长寿的7大秘密，即鲜为人知的7大技巧，这些技巧构成了一套促进人体健康的全面计划，帮助我们由内而外抗击衰老，带来外在和内在双重良好的自我感觉。

本书揭开的第1大秘密是促使细胞新生。

裴利康指出通过抗击自由基的危害，促进细胞新生，人类可以在细胞层面上重塑人体，使我们的大脑、骨骼、肌肉、皮肤都从中获益，实现优化大脑功能、保持青春容颜、维护骨骼健康等奇迹般的效果。

第2大秘密是通过控制血糖保持终身苗条。

作者指出肥胖会抑制细胞新生，为保持理想体重，我们无需疯狂地计算饮食中脂肪、碳水化合物或热量的含量，只需控制血糖水平即可。

第3大秘密是通过摄入搭配合理的营养物质预防骨质流失，刺激新骨生长，从而维护骨骼健康，避免患上骨质疏松等老年疾病。

第4大秘密是促进皮下组织新生，拥有年轻面容。

书中指出很多人不惜购买昂贵的化妆品以求阻碍或掩盖面部皮肤的老化，其实肌肤的衰老现象同样是细胞老化造成的，通过促进皮下组织新生便可抚平皱纹，恢复亮丽肌肤。

文中还介绍了促进面部肌肤新生的机械疗法——电肌肉刺激疗法。

第5大秘密是充沛的性生活促进细胞健康。

性生活对生理健康和心理健康都极为重要，它具有改善睡眠，消除皱纹，延长寿命，改善情绪等多重益处，因此采用适当的方法促进健康、积极的性生活意义重大。

第6大秘密是合理的运动能够延缓衰老进程。

运动能够大大降低与衰老有关的退行性疾病的发生概率，确保我们健康地、慢慢地衰老。

## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

对此，文中介绍了对身体极为有利的一些健身方式，如气功、T-Tapp运动，这些健身方式不仅可以帮助我们有效对抗衰老，还有助于提高我们的注意力，保障生理和心理的均衡发展。

第7大秘密是减压可以增寿。

文中指出心理及生理压力是健康、长寿的大敌，并详细分析了人类的压力机制，介绍减压的方法。

以上除了第6大秘密外，其他几大秘密都是通过日常饮食和营养补充两个方面来实现的。

文中指出我们目前的饮食习惯的种种误区，强调了改变饮食方式，选择抗炎性饮食对于细胞新生的重要性。

本书介绍的营养补品也远远超越了维生素的范畴，将更为广阔的营养学知识呈献给读者，提供了很多不为常人所知的营养补品，分析了它们的使用方式和巨大功效。

此外，本书还介绍了日常必备的抗衰老食品和应避免食用的促衰老食品，并为四季饮食提供了诸多材料易得、简便可行的健康食谱，便于读者参照。

遵循裴利康医生的指导，可保障我们在未来数十年的时间里保持年轻态，拥有健康、快乐和充满活力的生活，而不必为脸上的皱纹、接连不断的疾病而忧心忡忡。

## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

### 内容概要

《美丽、健康与长寿的7大秘密》是国际著名抗衰老专家尼古拉斯·裴利康影响力最大的著作之一，代表着抗衰老领域的最高研究成果。

在书中，裴利康全面剖析了人体的衰老机制，结合最新研究成果，揭秘鲜为人知的抗衰老真相，由此引出了本书的重要论题——细胞新生，指出人类可以在细胞层面上重塑人体，在细胞新生的过程中，我们的大脑、骨骼、肌肉、皮肤都会从中获益，轻松实现健康、增寿、年轻态、优化大脑功能等奇迹般的效果。

在此基础上，作者结合3种抗衰老武器——日常饮食、营养补充和身体锻炼，为我们揭开了实现美丽、健康与长寿的7大秘密，即7大技巧，这些技巧分别是：通过饮食和营养补剂促进细胞新生；通过控制血糖保持终身苗条；摄入搭配合理的营养物质预防骨质流失，刺激新骨生长，从而维护骨骼健康；促进皮下组织新生，长久拥有年轻面容；改善性生活，促进细胞健康；通过气功、T-Tapp运动等健身方式延缓衰老进程；减压可以增寿。

这些技巧构成了一套促进人体健康的全面计划，帮助我们由内而外抗击衰老，带来外在和内在双重良好的自我感觉。

此外，本书还介绍了日常必备的抗衰老食品和应避免食用的促衰老食品，并为四季饮食提供了诸多材料易得、简便可行的健康食谱，便于读者参照。

## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

### 作者简介

尼古拉斯·裴利康 (Nicholas V.Perricone) 是国际著名的医学博士，世界著名的抗衰老专家，皮肤老化国际研讨会的主席，美国医学美容界的抗皱权威，美国营养协会会员，被医学界同行们称为“炎症导致皮肤老化理论之父”。

他目前在耶鲁大学医学院皮肤科担任临床教授，医学期刊《

## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

### 书籍目录

第1大秘密 通过饮食和营养补品促进细胞新生第2大秘密 通过控制血糖保持终生苗条第3大秘密 靠营养维护骨骼健康第4大秘密 促进皮下组织新生, 维护年轻面容第5大秘密 充沛的性生活会促进细胞健康第6大秘密 通过运动延缓衰老进程第7大秘密 减压=增寿附录 抗衰老魔力厨房

## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

### 章节摘录

面部最先出现的衰老现象是细纹和皱纹，人到了二三十岁，面部就有可能出现这种现象。

然而，让容貌衰老的，并不是脸上的细纹和皱纹。

如果脸部失去了饱满、紧致、凹凸有致的形态，我们的外貌就会显得苍老。

年轻面庞的特点是皮肤饱满、紧致、有弹性，随着年龄的增长，我们的皮肤逐渐失去了这些特征，最终结果是面部看上去平坦单调、松弛下垂。

这是因为衰老的人体失去了皮下组织，特别是脂肪和肌肉。

一般来说，出于健康和追求美丽两方面的考虑，我们的目标是尽量减少体内脂肪。

然而，还有一种很重要的脂肪则属于例外情况：对维护年轻面容至关重要的皮下脂肪。

随着年龄的增长，面部肌肉逐渐拉长，随后松弛下垂。

松弛下垂的肌肉是面庞衰老的真正特点——事实上，外科手术的整容方法是通过切削肌肉，达到缩短肌肉长度的目的，从而“抬升”面部。

然而，这种方法也会压平肌肉，这样一来，即便面部得到抬升，松弛下垂的现象有所缓解，但是年轻圆润的肌肉所带来的凹凸有致的优美曲线和饱满形态都将不复存在，青春容貌的虚幻成分多于真实。

很多外科医生都会采用给面部注射脂肪的方法来解决这一问题。

然而，我认为正确的解决方案应该更为自然、全面。

为了留住面容的青春，我们所要做的不仅仅是预防皱纹；我们还必须维护面部凹凸有致的年轻轮廓和饱满的形态，这些青春特质取决于皮下脂肪和肌肉组织。

这就是我们的第4大秘密：为了拥有年轻的面容，首先要从促进皮下组织新生做起。

## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

### 媒体关注与评论

“尼古拉斯·裴利康是国际著名的医学博士，世界著名的抗衰老专家，这本书是他致力于抗衰老领域的总结性著作。

裴利康通过本书揭开了细胞新生的神秘面纱，制定了一套促进人体健康的全面计划，文中的7种强效技巧可帮助我们由内而外抗击衰老，带来外在和内在双重良好的自我感觉。

”——《美国临床营养学杂志》“《美丽、健康与长寿的7大秘密》一书再次将营养科学提升到了一个新的高度，它结合3种抗衰老武器——饮食、营养补品和健身运动，逐步深入地阐释了如何重塑人体器官系统，促进衰老肌肤的新生，抚平皱纹，消灭身体的多余脂肪，维护肌肉质量水平，重塑强健的骨骼结构，延长寿命。

”——哈里G.普洛斯（Harry G. Preuss，医学博士，华盛顿乔治敦大学生理学及医学博士）“我喜欢裴利康提供的全面调理计划，它赋予我的肌肤以全新的外观和触感，让我的身材能够时刻保持完美状态，令我在舞台上显得更加光艳照人。

我发现我的粉丝们更加喜欢我了。

”——艾米露·哈里斯（Emmylou Hatris），美国著名歌手&作曲人“裴利康医生推出的调理方案明智理性，易于实行，能够产生非常棒的效果，它令我的身体更加健康、精力更加旺盛，让我轻松面对应接不暇的演唱活动，而不再是疲于应对。

”——谢乐尔·克劳（Sheryl Crow）美国著名摇滚歌手&作曲人



## <<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

### 编辑推荐

《美丽、健康与长寿的7大秘密》结合3种抗衰老武器——日常饮食、营养补充和身体锻炼，为我们揭开了实现美丽、健康与长寿的7大秘密，即7大技巧。

这些技巧构成了一套促进人体健康的全面计划，帮助我们由内而外抗击衰老，带来外在和内在双重良好的自我感觉。

此外，《美丽、健康与长寿的7大秘密》还介绍了日常必备的抗衰老食品和应避免食用的促衰老食品，并为四季饮食提供了诸多材料易得、简便可行的健康食谱，便于读者参照。

国际抗衰老领域顶级权威裴利康的全新力作！

《纽约时报》、“早安美国”重点推荐的超级畅销健康书！

轰动欧美各国的终极抗衰老计划，结合最新研究成果揭秘鲜为人知的抗衰老真相！

<<美丽.健康与长寿的7大秘密>>

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>