

<<让女人的衰老慢些来>>

图书基本信息

书名：<<让女人的衰老慢些来>>

13位ISBN编号：9787547804186

10位ISBN编号：7547804187

出版时间：2010-8

出版时间：陆曙民 上海科学技术出版社 (2010-08出版)

作者：陆曙民

页数：176

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>

<<让女人的衰老慢些来>>

前言

2006年初，笔者将自已近20年从事女性健康教育工作的体会，以“让女人的衰老慢些来”这一题目写成一本书的时候，并没有想到该书会受到如此欢迎。

4次加印后，出版社的存书还是全部售罄，说明这方面的内容确实是广大女性朋友最关心的一类健康知识。

于是，笔者有了编写第二版的想法。

促使我再写第二版的一个重要因素，是近些年国务院、卫生部有关会议根据中医药学精华提出的“加强对于治未病理念的宣传”的指示精神已经深入人心，各地卫生部门纷纷成立“治未病”分支机构，并开展有效的工作；而女性延缓衰老的许多保健知识都属于“治未病”这一范畴，延缓女性衰老与女性“治未病”不谋而合。

另外一个值得关注的有利因素是进入21世纪以来，国内外在抗氧化剂应用于延缓衰老的工作中有了许多重大突破，直接促进了女性延缓衰老事业的健康发展。

与此同时，许多医务工作者都加强了对延缓衰老工作的关注和重视。

如今，我国人口老龄化已经成为一个不争的社会问题，老龄化要求全社会对健康更多的关注，对健康教育的投入也必然成为一个热点。

著名健康教育专家洪昭光教授在本书第一版序言中指出：“许多人渴望延年益寿，这是不科学的，人体是极为复杂、极为精密的生命体，大自然赋予人类100~120岁的寿命。”

<<让女人的衰老慢些来>>

内容概要

留住青春、延缓衰老是广大爱美女性的共同向往。

本书作者结合多年的临床经验及国内外最新研究成果，在第一版的基础上作了认真修订，增删了部分内容，力争为广大爱美女性带来更多切实可行的延缓衰老、留住青春的简易操作方法。

《让女人的衰老慢些来（第2版）》包括“我们为什么会衰老、衰老能慢些来吗、让衰老慢些来的有效措施”三部分，详述了衰老的原理，衰老对身体的影响，以及目前国内外有效延缓衰老的最新方法和措施。

文字浅显易懂，内容活泼，科学实用，足以点亮广大爱美女性留住青春的希望之灯！

<<让女人的衰老慢些来>>

作者简介

陆曙民，教授曾在上海市第六人民医院长期从事内科、神经内科、遗传病科、内分泌科和妇科的临床、科研和健康教育工作。

现为中国抗衰老专业委员会委员、中国骨质疏松委员会委员、教育学组副组长，中国优生学会理事，上海市妇联、上海市总工会教授讲师团成员，主任医师。

著有各种书籍近70本，在国内进行健康教育，尤其是女性健康教育讲座近5000场，听众达50万人。

<<让女人的衰老慢些来>>

书籍目录

我们为什么会衰老长生不老是人类千百年的追求 / 2*从嫦娥奔月到徐福东渡 / 2*人类对于追求长寿的不懈努力 / 3*在追求长寿的历史长河中没有赢家 / 3遗传在多大程度上决定了衰老 / 5*多利羊为什么只活了6年 / 5*13岁的“少女老妈妈”得的一种怪病 / 7*海佛立克教授的著名预言 / 8*端粒与染色体分裂的关系 / 9*人人都在进行倒记时 / 11*激素—端粒酶—端粒—染色体分裂 / 12人体衰老的三大元凶 / 13*环境污染 / 13*自由基 / 16*激素水平的下降和不平衡 / 20人体衰老的种种表现 / 24*衰老的时刻表 / 24*衰老的外貌变化 / 25*衰老的骨骼表现 / 27*衰老的口腔、眼睛和耳的表现 / 31*衰老的心脑血管表现 / 32*女性更年期与女性衰老 / 33*衰老的心理特征 / 36与衰老有关的六大类疾病 / 37*恶性肿瘤 / 38*心、脑血管疾病 / 41*糖尿病 / 41*骨关节病和骨质疏松症 / 44*自身免疫性疾病 / 45*其他疾病 / 46衰老能慢些来吗营养治疗工业的兴起 / 48*什么是保健品和保健食品 / 48*保健品的适用对象 / 49*健康和亚健康概念 / 51*营养治疗工业开始兴起 / 52*为什么延缓衰老产品在所有保健品中最突出 / 54追求延缓衰老及其历程 / 55*衰老从何时开始 / 55*从林林总总的古代抗衰老探索到现代的科学延缓衰老 / 56*药物延缓衰老的风风雨雨 / 57让衰老慢些来的妙法最有希望的延缓衰老保健品 / 62抗氧化剂类 / 62*红葡萄籽提取物——延缓衰老的红色风暴 / 63*茶多酚——绿色的延缓衰老使者 / 71*番茄红素——抗癌和延缓衰老的新秀 / 76*延缓衰老的水溶性维生素 / 79*延缓衰老的脂溶性维生素 / 82*超氧化物歧化酶——延缓衰老的元老级产品 / 84*虾青素——21世纪的新一代抗氧化剂 / 87*其他有抗氧化作用的保健品 / 89激素与类激素 / 90*植物雌激素——大豆异黄酮 / 90*植物雌激素——葛根异黄酮 / 98*褪黑素 / 99*去氢表雄酮——青春素片 / 104*植物孕激素 / 106*孕烯醇酮——DHEA的前体 / 110*生长激素——神奇青春素 / 110*植物胰岛素——苦瓜素 / 116*羊胎素(鹿胎素) / 117营养品类 / 119*蛋白质类 / 119*胶原蛋白——不光是对皮肤的美丽 / 125*核酸——修复受损组织的原材料 / 128*降低血脂类营养品 / 133其他类保健品 / 139*人参——保健品之王 / 139*银杏——“千岁寿星”植物提供的长寿产品 / 140*角鲨烯——强大的增氧保健品 / 143*蜂胶——提高免疫力的好帮手 / 144*钙与维生素D——延缓骨骼衰老的保护神 / 146延缓衰老食品 / 148*含超氧化物歧化酶(SOD)高的食品 / 148*蜂蜜和花粉 / 149*黄豆 / 150*巧克力 / 156*牛初乳 / 158*葡萄汁和葡萄酒 / 159*番茄 / 160*大蒜 / 160*苹果 / 160*绿茶 / 161*水果、蔬菜排行榜 / 161延缓衰老的心理康复治疗 / 162*善于乐者不易老 / 162*善于遗忘者不易老 / 163*善于用手指者不易老 / 164*善于宣泄者不易老 / 164*善于否认者不易老 / 165*善于俏者不易老 / 165*善于社交者不易老 / 166*善于笑者不易老 / 166*善于宽容者不易老 / 168*善于用脑者不易老 / 168有益于延缓衰老的运动方法 / 169*五禽戏 / 169*瑜伽 / 170*交替运动 / 171附录为您服务

<<让女人的衰老慢些来>>

章节摘录

插图：说起番茄的这种超乎异常的大出风头、受到重视,还要追溯到1959年。

早在20世纪50年代,美国的科学家就报道,番茄红素具有抗癌功效。

以色列希伯来大学的研究人员发现,把番茄红素加进含有口腔癌细胞的培养液后,癌细胞便会逐渐死去。

1999年2月,哈佛大学另一组研究人员又根据文献研究的结果指出,在72个番茄与癌症的相关性研究中,57个研究确定番茄能够预防癌症。

番茄能够预防的癌症包括:前列腺癌、肺癌及胃癌,其他也可能预防的癌症包括:胰脏癌、大肠癌、食管癌、口腔癌、乳腺癌及子宫颈癌。

地中海一带的居民经常吃烧烤食物,这种食物中诱变剂的含量较高,容易诱发肿瘤。

然而,调查资料却显示出相反的结果:这些地区的人群子宫颈癌、前列腺癌,以及肝癌的发病率都较低。

究其原因,当地居民经常吃番茄,尤其是意大利南部、希腊等地。

当地老百姓的主食常和番茄酱一起吃,在煎烤鱼或肉的同时也使用番茄酱,使鱼肉不会焦黄,减少了烹调过程中杂胺等诱变剂的形成。

这种烹调方法化险为夷,减少了煎烤食品中的诱变剂作用,使其致癌率大大下降。

研究证实,番茄红素有增强人体免疫功能。

它通过促进具有防癌和抗癌作用的细胞素分泌,其中主要的是白细胞介素2。

白细胞介素2能激活淋巴细胞对癌细胞的溶解作用,也可继发性地释放其他细胞素,如肿瘤坏死因子和干扰素等,对肿瘤细胞也有杀伤作用,特别是胃肠道肿瘤和前列腺癌。

<<让女人的衰老慢些来>>

媒体关注与评论

陆曙民教授将妇“保鲜”、青春永驻的科学理念编写成科普图书，把科学的“保鲜”知识传授给更多的中老年妇女朋友也是件喜事 ——中国老年保健协会抗衰老专业委员会，主任委员，解放军总医院皮肤科，主任医师，教授，虞瑞尧科学地延缓衰老，这也是本书的精彩之笔。

——中国老年保健协会心血管委员会，主任委员全国健康教育首席专家，主任医师，教授，国际科学与和平周使者，洪昭光

<<让女人的衰老慢些来>>

编辑推荐

《让女人的衰老慢些来(第2版)》：女人为什么会衰老，让女人衰老慢些来的4措施，女性延缓衰老保健品的科学选购指南。

<<让女人的衰老慢些来>>

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>