第一图书网, tushu007.com

<<年龄再造>>

图书基本信息

书名：<<年龄再造>>

13位ISBN编号：9787560837000

10位ISBN编号：756083700X

出版时间：2007-12

出版时间：同济大学

作者：李鸿鹄

页数：256

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

很多年轻人可能没有病，但却已经远离“年轻”。
其身体机能、体能、甚至性能力已经达到中年人、甚至老年人的状态，30岁的人，60岁的身体机能，这是十分危险的事情。
比疾病更加可怕。
当你感到少气无力、力不从心的时候，就一定要小心了！
英年早逝、过劳死，十有八九是其机能已经到达七、八十岁的水平。
本书从全新的角度诠释了健康，疾病在这里被彻底边缘化、变得不堪一击，人类的健康密码也将第一次被彻底打开。
疾病将不再是人们关注的焦点，病死也不再是人们最终的结局，让我们认清了一系列让人震惊的健康真相，并指出“健康与否”首先是一个重大的方向问题、标准问题、模式问题！
这些问题不解决，健康只会离我们越来越远！
同时，也为人类的健康指出了新的方向。

<<年龄再造>>

书籍目录

第一部分 生命加减法——控制衰老速度的唯一途径 第一章 什么叫“生命加减法” 一、“数字化健康因素”是“生命加减法”的基础 二、健康因素的分类和管理 三、量化健康因素对衰老速度的影响度 第二章 生命加减法原理 请注意：你身边的任何因素要么使你年轻1秒钟，要么使你衰老1分钟 第二部分 减龄因素——年轻之路 第一章 第一减龄因素：性生活 一、感性健康时代——“黑暗中”的性生活 二、数字健康时代：高手造就60岁的小伙子 三、重新定义“性爱”——爱情爆发点 你20岁时的“性能力”只是你40岁时的几分之一 你的另一半是你的最佳性伙伴吗？
四、“数字化”将你的性能力提升3倍 五、性生活的加龄转化极度危险 第二章 第二减龄因素：运动 一、感性健康时代的运动被简单化、边缘化 二、数字健康时代的运动——运动的真正含义将使你震惊 三、数字化运动方式使你的衰老速度降低一倍 四、人人身上都会发生的运动加龄转化 第三章 第三减龄因素：形象 一、数字化形象的五大原则 二、数字化形象护理——“精准”生产“年轻” 第四章 特种减龄因素：器官运动 一、性运动 二、慢性病运动第三部分 维持因素一关乎生命 第一章 饮食营养 一、目前的饮食营养体系已演变为重大加龄因素 二、营养假平衡造成体内“搬山运动” “体内搬山运动”搬得你健康散架，搬得你骨质疏松！
三、营养的减龄转化 四、年轻学营养理论把“加龄”转化为“减龄” 第二章 水 一、数字水——好水等于年轻 二、“水”是最隐蔽和最易被忽视的加龄因素 第三章 睡眠 生命的“日循环论”，关乎20年的生命 一、睡眠的加龄转化 二、睡眠的减龄转化 三、“生命日循环论” 四、有关睡眠的提示和建议 第四章 遗传 一、生活方式遗传夸大了不良遗传 二、遗传特点数字化：不良遗传被遏制80% 第五章 社会环境 一、社会人文环境 二、自然环境和居住环境——你可以选择和控制 三、健康“小环境”悄悄偷走你的生命 第六章 空气 一、空气质量数字化 二、空气质量再造 三、有关空气的提示与建议第四部分 加龄因素——一剔除它！
控制它！
第一章 第一加龄因素——体内“第三态物质”和“第四生态物质” 一、什么是“第三态物质”？
二、什么是“第四态物质”？
三、目前你体内的第三态物质增加了100倍 四、你体内的第四态物质已成为没人管理的垃圾场 五、弄清你体内有多少第三、四态物质 六、第三、四态物质处理系统急需建立 七、人体内部物质的“平衡法则” 八、第三、四态物质是很多疾病甚至癌症的根源 第二章 第二重大加龄因素——吸烟 一、吸烟因致病速度过慢而屡禁不止 二、吸烟数字化：评估吸烟要你多少命 三、吸烟无异于“温水煮青蛙”，让你“舒服死了”！
四、戒烟：迟早都将面对 第三章 第三加龄因素——嗜酒 一、嗜酒如同吸毒 二、酒的减龄转化因人而异 第四章 药的“毒性”被忽略第五部分 “乘法”因素——心态 第一章 “心态”对于健康的重要性被严重低估 第二章 心态数字化是年轻与健康的开关 一、心态对衰老速度的“双重作用” 二、积极心态让你年轻20年 三、消极心态让你早衰30年 四、消极心态生产线 五、是否拥有心态平衡体系是心态平衡的关键第六部分 年龄板——通过生命加减法测试衰老速度、真年龄 尾声 数字健康时代的产品“健康入围法则” 一、从国家的水质新标准谈起 二、感性健康时代的产品和服务的巨大“健康”骗局 三、数字健康时代，消费者接受产品的底线标准“健康入围法则”产品品牌的健康信息对称原则“回归本质”的品牌之路

章节摘录

《年龄再造》揭示人类健康本质生命“ 呐喊 ”：都知道慢性病、癌症可怕，但真正可怕的是引发慢性病和癌症的“ 医疗健康模式 ”。
“ 以疾病为中心 ”的医疗健康模式已成为人类健康的严重障碍；在生活层面的“ 修修补补 ”，已无法让我们获得健康。
“ 防病治病 ”只会让我们离健康越来越远；“ 衰老 ”才是人类健康的主线。
“ 衰老 ”比“ 疾病 ”可怕100倍！
由于健康理念的错误，使我们严重忽视过速衰老。
但我告诉你一个天大的秘密：——过1天衰老2天的外在表现形式是各种慢性病；——过1天衰老3——10天的最终表现形式是脑溢血、心脏病猝死以及癌症……一场关乎人类命运的“ 健康模式战争 ”即将上演……《年龄再造》解密五大健康错误真相衰老速度检测比疾病诊断重要无数倍。
比如：你的肝脏被诊断出有病，但检测衰老速度时，发现你的肾脏年龄比肝脏及其他组织器官多衰老30年，那么你必定死于肾脏而非肝脏。
虽然目前看来你的肾脏很健康，而肝脏却患病。
衰老速度对人体健康造成的影响远远大于疾病。
病了只是健康问题，还可以治疗，不一定丢命；而衰老速度有问题，你丢的直接就是生命。
因此，衰老速度问题不是健康问题，而是生命问题；衰老速度才是人类生命质量及寿命的决定性因素。
不是由于疾病，而是由于衰老速度过快才导致我们的短命。
现代医疗让我们“ 捡了芝麻，丢了西瓜 ”。
影响人体健康的要素有两大方面：一是衰老、二是疾病。
其中衰老是生命的主线，而疾病只是“ 意外 ”。
也就是说，目前“ 以疾病为中心 ”的健康观念，一直让我们“ 捡了芝麻，丢了西瓜 ”。
在“ 防病→治病→新的疾病 ”的恶性循环里越陷越深，却对“ 过1年衰老5年、10年 ”的严重丢命现状视而不见。
“ 健康 ”依赖“ 医疗 ”，根本行不通。
疾病依赖医疗理所当然，但是目前夺走人类90%以上生命的慢性病却是过速衰老的产物。
无论是“ 医疗 ”还是你我，都误解了健康的本质，忽视了快速衰老现象，从而使慢性病大面积爆发，因此我们的健康路线必须“ 改道 ”。
人类是衰老致死而非病死；目前，人类的健康中心已经由“ 疾病 ”向“ 衰老速度 ”转移。
“ 年轻 ”决定一切！
年轻学健康理论认为：人类的健康主要不是疾病问题、不是医疗问题、而是衰老速度问题。
衰老速度对应的正是我们的年龄：如果你30岁时，心脏年龄已经60岁，是体内衰老最严重的器官，那么不管你生什么病，都必定死于心脏，且至少早死30年；相反，如果你60岁了，心脏年龄才30岁，那么无论你哪里生病，心脏都很难得病。
因此，“ 年轻 ”决定一切！
以“ 衰老速度 ”为中心的健康模式，将使我们收获年轻、杜绝疾病；活得精彩、死得痛快！
《年龄再造》让你震惊的五大健康问题1、你是年轻人中的“ 小老头 ”吗？
很多年轻人可能没有病，但却已经远离“ 年轻 ”。
其身体机能、体能、甚至性能力已经达到中年人、甚至老年人的状态，30岁的人，60岁的身体机能，这是十分危险的事情。
比疾病更加可怕。
当你感到少气无力、力不从心的时候，就一定要小心了！
英年早逝、过劳死，十有八九是其机能已经到达七、八十岁的水平。
2、你知道哪个是你的高危器官吗？
比其他器官早衰10年、还是30年？

不要吃惊，一个人器官间的年龄相差10-30岁是很正常的。
人死于疾病只是一种假象，其实都会死于高危器官。
3%的器官衰竭，会迫使97%的器官“陪葬”，其中很多器官还能用20年、甚至30年。
找出自己（隐性）的高危器官并实现年龄再造，比显性的疾病治疗重要无数倍。
3、你是否有：过1年衰老3年、5年、甚至10年的事？
你可能为头疼脑热而上医院，但你却对自己过1年衰老3年、5年、甚至10年而无动于衷，虽然此时人人都看出你衰老了很多。
事实上，这种毫无意识的生命丢失才是人类健康的大敌，才是人类短命的根本原因。
这种因过速衰老而引起的生命丢失已经上升为人类健康的第一杀手，并远远大于任何疾病。
因此，弄清并控制衰老速度比诊疗疾病重要无数倍。
4、慢性病患者一样可以长命百岁，你知道吗？
现代医疗把各种慢性病的治疗集中在其症状上，却不知慢性病本身其实是快速衰老的外在表现。
早衰20-40年才是慢性病人短命的根本原因。
控制衰老速度，提升慢性病患者的身体机能，才是根治慢性病的唯一出路，结果将会使慢性病患者一样长命百岁。
5、使你年轻10岁！
或使你的青春延长10年！
是极其容易的事！
你信吗？
使你年轻10岁！
或使你的青春延长10年！
是极其容易的事！
不要挑战我，按照我说的去做，把你的健康观念从“以疾病为中心”转向“以衰老速度为中心”，3-6个月后如果你没能有所收获，随时都可以找我算帐！
如果很我打赌，相信会有99%的人输给我，约有1%的人可能会赢我。
你会属于哪一部分？
年龄再造和日常保健方向跟本不同性年龄再造：性年龄是生命的引擎！
性寿命关乎你的生命品质！
我们的“性寿命”普遍早衰达20——30年！
因此，“性年龄再造”几乎是每个人的“必修课”，追求性寿命成为数字健康时代的重要标志之一。
性年龄再造就是提升你的性能力，优化你的性体验，“年轻”你的性年龄，延长你的性寿命。
其过程将超乎你的想象，其结果更会让你大吃一惊形象年龄再造：把皮肤、头发、五官、体型等一系列指标水平逆转和再提升，就是形象年龄再造。
比如：针头对皮肤年龄，我们会把水分、油脂、毛孔大小、皱纹多少（粗细、深度、弹性、色泽、色素、纹理、肤质、营养度、透气性、酸碱度、死皮组织、角质、代谢率、防晒指数等全部指标数字化并实现再造，提升数据的多少，就是你皮肤年龄再造的效果。
如果你是40岁，那么可以降低你的形象年龄到28岁；如果你才28岁，那么可以长期保持满意形象20年。
使每个人年轻20岁异常简单，并不需要很大的经济支撑和投入。
慢性病人年龄再造：高血压者未必死于高血压，而会死于脑血栓，脑梗死、冠心病、心肌梗塞、肾功能衰竭等，原因是这些“无辜”的器官承受不了高血压的“压迫”，无法承担超负荷工作而早死10年、20年、甚至30年。
所以提升慢性病人低下的器官机能本身比治疗“症状”重要无数倍；而提升机能的过程，期间你会惊喜地发现，痛苦从轻到无，药片从少到停，大多数慢性病被彻底根治，慢性病患者一样也可以长命百岁。
高危器官年龄再造：事实证明，一个人不同器官之间的年龄通常会相差10到30岁。
如果你的整体器官机能是40岁左右，但你的心脏已经达到70岁，那么你必将死于心脏，且至少早死30

年。
此时心脏就是你的高危器官。
及时找出你的高危器官，并制定相应的个性再造方案，及时解决高危器官的不平衡衰老，你就能多活10年、20年、甚至30年。
《年龄再造》的惊人结果年龄再造将使你的皮肤年轻20岁；体型回到一生最佳状态，女性甚至终生保持迷人身材。
使你60岁的性能力相当于30岁，性生活质量提升3倍。
使你40岁的生命状态相当于28岁，55岁相当于35岁，60岁相当于40岁。
使你65岁时的心脏和土能达到最佳机能和体能的80%——90%，相当于30岁。
使你一生得重大疾病的几率降低90%；大部分慢性病得以根治。
使你20——30岁的“黄金年龄”延长并保持20年。
完全以身体机能和数字指标说话，当你60岁时的身体机能和40岁相同时，才能证明你年轻了20岁！
《年龄再造》改变人类健康史各个国家、众多机构、众多专家都已经意识到目前的医疗健康模式持续下去将会是人类的灾难，所以年轻学健康理论革命性地提出了人类健康的方向和新的标准，并将人类的健康史重新划分：第一次健康革命是一次医疗革命，征服了大部分细菌和病菌性疾病，人类寿命达到70-80岁；第二次健康革命必将是一次衰老速度革命，将征服大部分慢性病，杜绝生命丢失，人类寿命达到110——120……颠覆——一场健康行业的大地震将会发生！
震撼——一场社会范围内，究竟什么是人类健康根本的大讨论即将上演！
轰动——一场全球性的健康理念和健康标准的变革风暴必将来临！
这场风暴将从中国开始，席卷整个世界……其所带来的冲击，即使疫苗和青霉素加起来也难以相提并论！

编辑推荐

《年龄再造:被忽视的衰老速度》提到几千年了！
几千年了！
为什么医疗事业蓬勃发展至今，疾病变种却越来越多、杀伤力也越来越强？
为什么我们一定要生病，且最终病死？
这是人类的宿命？
还是另有隐情？
澳籍华人、悉尼大学医学博士sam先生认为奇书《年龄再造》解读了令你震惊的人类健康5大真相关于人类病死的真相——除去意外，人好像全是病死的。
可为什么30岁的人和60岁的人患同样的病时，造成的伤害却截然不同？
为什么病死的大都是老年人，而青年人极少？
又为什么有些人40多岁就病死了，而有些人70多岁才病死，更有些人90岁以上才病死？
其实，人决非病死这么简单。
直接病死的时代早已过去。
医疗的不断发展，使目前疾病对人体的破坏力，再也不是听从于疾病，而是取决于器官机能的“衰老程度”。
也就是说，“衰老”为“病死”提供了更大的可能。
疾病只有通过降低器官机能，或当器官衰老到无法抵抗疾病时，人类才可能病死。
因此人是衰老致死，而非病死。
只要人们更多地关注器官的衰老程度，就能避免被“病死”的厄运。
其中年纪越大的人就越该重视器官的衰老程度，而非疾病。
关于人类健康日益恶化的真相——人既然是衰老致死，那么也就是说，衰老和健康关系极大！
汉语词典对“健康”一词的解释是：“健”为机能正常，即“年轻的身体机能”；“康”为没有疾病，即“身体处于无病状态”。
合二为一才叫“真健康”。
然而事实是，我们一直受医疗的误导，只关注“康”，而根本不关注“健”。
即：我们以为“没病”就是健康，把健康问题交给了以“治疗疾病”著称的医生、医院、医疗事业，而根本不在乎“日益衰老”的身体机能。
这将是人类健康史上的一次“巨大错误”！
我们把疾病看的那么可怕，却不知真正让疾病变得可怕的，是我们器官机能的衰老。
不重视衰老问题，我们当然就不可能有良好的身体机能去抵御疾病、战胜疾病，自然就会无止境地生病，或者一生病就是大病，并最终被“病死”。
因此，防病、治病，人类离健康只会越来越远，“衰老速度”才是健康的第一决定因素。
关于中国人少活30年的真相——众所周知，中国人的平均寿命，只有73岁。
可又有多少人知道，73岁比人类公认的寿命120岁，整整少活了50年，等于丢掉了半条命。
半条命……在“哪儿”给弄丢了？
事实上，因为中国人生活方式、饮食偏好、工作环境、心态好坏等方面的不同，其不同器官间的使用频率、工作负担也都大不相同。
此时，一个人不同器官间就会产生“不平衡衰老”现象，其中使用最多、负担最重的器官，衰老速度也就最快，直到成为体内衰老最严重的器官时，我们就定义它为“高危器官”。
此时，不管你生什么病，都必定会死于“高危器官”。
比如你的肝脏被诊断出有病，但检测器官衰老速度时，发现你的肾脏年龄比肝脏及其他组织器官多衰老30年，那么你必定死于肾脏而非肝脏；虽然目前看来你的肾脏很健康，而肝脏却患病。
因此，器官衰老问题，比器官患病更值得我们的重视。
随时关注不同器官的衰老速度，及时找出并消除“高危器官”问题，我们就能多活10年、20年、甚至30年。

关于慢性病久治不愈的真相——在很多人看来，慢性病和其他疾病没什么两样，只是慢性病更难受、也更难治。
而事实却并非如此。
我们都知道，普通疾病一般都是由细菌病毒引起的，所以大多都能及时发现；而慢性病很多时候一旦发现，就很难被治愈。
50年来医疗没有征服过任何一例慢性病就是事实。
所以致使90%以上的人都死于慢性病。
其实，把“慢性病”定义成“病”首先就是个不大不小的错误。
因为：血压、血糖、血脂是一点一点升上去的；癌症是要你精心养育十年才能长到“豆子”那么大的；血管也不是一天就堵塞的；颈椎、腰椎更不是瞬间就突出的……与普通疾病不同，慢性病完全是一点一滴的“健康错误”一步一步“老”出来的。
所以，“衰老积累”和“衰老速度异常”才是慢性病的真实成因，而早衰20～40年则是慢性病人短命的根本原因。
控制衰老速度，提升慢性病患者低下的身体机能，是根治慢性病的唯一出路。
慢性病人一样可以长命百岁！
关于“亚健康”的真相——“亚健康”是目前社会一种比较“流行”的综合症状，医疗又称之为“第三状态”或“灰色状态”。
事实上，医疗的这种定义实在是一种“无奈之举”，因为“亚健康”事实上比疾病可怕100倍。
为什么一个人平时很注意体检，身体一直很硬朗，可却在某一天，忽然离开了我们？
又为什么一个人从来不得病，可一得病就立刻转变成了大病，甚至直接要了他的命？
为什么当今的英年早逝、过老死、猝死等事件越来越多？
追根究底，其实首先都是“亚健康”惹的祸。
“亚健康”甚至是一种比慢性病更加可怕的衰老状态，是一种过1天，衰老3～10天的急速丢命现象。
在这个状态下，亚健康患者要么表现为30岁的人，60岁的身体机能；要么其不同器官间年龄相差10～30岁，为此早死30年；再要么就是正在处于“急速衰老”中……此时，亚健康患者就如同高速行驶的汽车，任何意外的发生，其结果都很可怕。
因此，我们绝对不能因“亚健康不是病”而掉以轻心，亚健康不是病，可它能直接要了我们的命。
亚健康现象，只有通过控制衰老速度才能彻底解决。
现在我们知道了：人类的健康主要不是疾病问题、不是医疗问题、而是衰老速度问题。
目前“以疾病为中心”的健康观念，一直让我们“捡了芝麻，丢了西瓜”，在“防病→治病→新的疾病”的恶性循环里越陷越深，却对“过1天衰老3天、5天、10天”的严重丢命现象视而不见，这不得不说是一种“犯罪”！
其实，各个国家、众多机构、众多专家已经意识到了这一切，知道目前的“健康观念、健康模式、健康产业”继续下去将不堪设想，因此《年龄再造》应声而出。
随着《年龄再造》一书的逐渐畅销，无数个健康真相也将就此被逐一揭穿，人们积累了百年千年的健康问题也将一一得到化解，一个崭新的健康时代必将到来。

第一图书网, tushu007.com

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