

<<延长生命在中年>>

图书基本信息

书名：<<延长生命在中年>>

13位ISBN编号：9787801948687

10位ISBN编号：7801948688

出版时间：2005-10

出版时间：人民军医出版社

作者：陈仁惇

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>

## <<延长生命在中年>>

### 内容概要

本书包括中年人的健康与营养、老年人的健康与营养、如何防治衰老、长寿的奥秘等四章。分别介绍了中年人的健康与营养补充的关系，中年妇女经前综合征，口服避孕药副作用的营养防治；老年人的生理心理变化、常患的慢性病以及各种膳食对老年人慢性病的影响；自由基对人体的危害以及天然抗氧化剂抗衰老的研究，营养与衰老的关系；自然寿命和期望寿命、影响寿命的各种因素、改善环境与延长寿命的关系等。

内容新颖，可读性强，是一本参考意义的科普读物。

## &lt;&lt;延长生命在中年&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中年人的健康与营养 一、 中年人所面临的压力 二、 健康营养问题最多的是中年白领阶层 三、 中年人需要补充钙与镁 四、 中年人需要补充的维生素 五、 中年人需要补充的植物化学素 六、 中年妇女的经前综合征 (一)经前综合征的病因和症状 (二)经前综合征妇女的膳食指南 (三)经前综合征妇女的营养治疗 (四)经前综合征的草药治疗 (五)经前综合征的膳食和其他治疗方法 七、 育龄妇女口服避孕药的健康营养问题 (一)口服避孕药的不良反应 (二)口服避孕药以后的营养补充 (三)妇女怀孕时对叶酸的需要 八、 慢性疲劳综合征 (一)症状 (二)慢性疲劳综合征的营养治疗 (三)慢性疲劳综合征的草药治疗 (四)慢性疲劳综合征的膳食和其他治疗方法 第二章 老年人的健康与营养 一、 老年人的生理心理变化 二、 如何纠正老年人心理与生理的变化 三、 老年人常患的慢性病和营养补充的原则 四、 各种膳食结构对老年人慢性疾病的影响 五、 老年妇女的更年期综合征 六、 更年期综合征的营养素补充 七、 防治更年期综合征的草药 八、 防治更年期综合征的膳食和其他防治方法 九、 用激素替代疗法来防治更年期综合征 第三章 如何防治衰老 一、 自由基对人体的危害 二、 天然抗氧化剂抗衰老的研究 (一)体内抗氧化剂和各类生物的自然寿命 (二)氧自由基清除剂对动物寿命的影响 (三)营养素中清除自由基和抗氧化的物质 (四)碧萝芷是所有天然抗氧化剂中最强有力的抗氧化剂 三、 衰老的形成 四、 防治衰老的营养补充 五、 防治衰老的草药 六、 防治衰老的饮食与其他治疗方法 第四章 长寿的奥秘 一、 自然寿命和期望寿命 (一)自然寿命和期望寿命的概念和计算公式 (二)世界各国和我国不同时期的期望寿命 二、 影响寿命的各种因素 (一)基因、 环境对寿命的影响 (二)热量摄取对寿命的影响 三、 用基因工程破译寿命之谜 (一)细胞衰老之谜 (二)影响寿命的基因 四、 风靡世界的长寿保健食品——褪黑素(脑白金)和DHEA (一)生物寿命的理论 (二)褪黑素能导致长寿的理论 (三)脱氢异雄酮(DHEA)能恢复青春和延长寿命 五、 达到长寿的两种途径 (一)略论各种延年益寿的方法 (二)用改善环境的方法来延长寿命(美国) (三)我国是如何延长人民寿命的

<<延长生命在中年>>

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>