

<<防衰第一书>>

图书基本信息

书名：<<防衰第一书>>

13位ISBN编号：9787807295303

10位ISBN编号：7807295309

出版时间：2009-11

出版时间：蔺博 凤凰出版传媒集团，凤凰出版社 (2009-11出版)

作者：蔺博

页数：282

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>

## <<防衰第一书>>

### 前言

一只老鹰站在高岗上，眼神锐利地盯着山下的一只小白兔，当它正准备要大饱口福的时候，有一个猎人冷不防地朝着老鹰的心脏射了一箭，老鹰忍着突如其来的剧痛，看着这支箭，最后哀痛地说：“想不到我竟然会死在用自己的羽毛做成的箭下……”这个故事告诉我们，很多时候，我们的生命是我们自己夺去的，就像心脏病、高血压等慢性疾病是我们自己造成的一样；同时也告诉我们，机体的年轻和衰老也是我们自己可以把握的。

当日子一天天过去，岁月在我们的脸上留下了走过的痕迹，这些痕迹让我们知道，衰老是一种非常自然的生理现象，是一种不可避免的事实。

其实，没有什么人想过要永远不衰老，可是，流连年轻的想法却是很多人都有过的念头。

虽然现在的我们没有能力去挽留时光，但是最起码我们可以让衰老晚一些到来，让年轻多陪我们一段时间。

只是，就算是这样也不是一件容易的事情。

尽管人类的寿命在增加，许多老年朋友也并不觉得自己正处于暮年，可是人体内的各个机体组织、器官以及细胞都在发生着退行性的改变。

于是，慢慢地容颜开始变老，慢慢地生理功能开始衰退，再接着就是整个机体发生衰老。

## <<防衰第一书>>

### 内容概要

我们的身体需要氧气产生能量，而产生能量的副产品就是自由基。维持我们生命的是氧气，而使我们衰老、致病、致命的是氧气所产生的自由基。自由基对细胞和组织的损伤是衰老和致病的根本原因。

过量的盐和高热量食物，以及过度的心理压力，会使人体产生大量的自由基，加快机体衰老。多吃水果蔬菜、正确的锻炼习惯可以提高自身抗自由基的能力。

本书的作者是中科院生物膜与膜生物国家重点实验室博士后，抗氧化防衰老是其研究重点，在本书中，他探讨了衰老的种种外因和内因，从健康饮食均衡营养、健身锻炼提高体能、改变生活方式、保持平和心态等抗衰老的方方面面做了全面系统的介绍。

本书没有罗列褪黑素、睾酮、肾上腺激素、甲状腺激素这些令人生畏、让阅读完全丧失趣味的专有名词和科学阐述，而是以“延缓衰老的核心在于抗击自由基”这条主线串联全书，将抗氧化、延缓衰老的健康知识以平实风趣的语言与读者分享。

## &lt;&lt;防衰第一书&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 自由基——衰老的催化剂自由基的概念日常生活中的自由基自由基的清除自由基——衰老的催化剂第二章 通过阻击自由基来减少疾病，让衰老来得晚一些疾病——自由基引起衰老的利器防治高血压是延缓衰老的关键一步遵守生活指南，让升高的血压降下来高血压患者：危险动作千万别做冠心病不仅是老年人的专利冠心病患者，你吃什么最健康冠心病患者，保养有方可带病延年糖尿病：让心脑血管衰老提前15年糖尿病患者，莫要进入食品选择的误区康复运动，对于糖尿病患者同样重要全面预防骨质疏松，让衰老来得再慢一些骨质疏松患者健康饮食3大妙招预防和治疗骨质疏松拒绝老年痴呆，不要非自然衰老10种食物有效防止老年痴呆第三章 保护好身体器官不受自由基的侵害，它们可是防衰老的关键人体器官是自由基侵袭的对象大脑的年轻代表了衰老的步伐在减慢天使和魔鬼决定大脑健康不良习惯让男性提前迎接大脑衰老年轻人也要小心，“耳目”很容易就会衰老让耳朵晚一些衰老加强保健吧，不要让眼睛继续老化下去60岁的人拥有30岁的内心8个心脏早衰的迹象5种食物让心脏更健康听说了吗？衰老从肺开始是谁在影响肺部健康？用心呵护“娇弱”的肺别让骨关节提前衰老保护骨关节，不再让疼痛缠身加强呵护，让骨关节更健康第四章 把好饮食关，让衰老的催化剂不得其门而入盐吃多了会让人加快衰老的脚步“成多促人寿，不得偏耽思”成食促进氧离子自由基的产生告别高盐生活高热量食物引出体内的衰老因子高热量食物，自由基的忠实盟友自由基是决定肌肤年龄的关键因素糖和垃圾食品——生活中的高热量食物垃圾食物不仅会让衰老加快，还会让脾气变坏细数生活中的垃圾食品糖也可以健康吃垃圾食品也可以健康吃暴饮暴食会让衰老超越年轻告别暴饮暴食，让身体不再继续衰老暴饮暴食，加速大脑衰老让水果蔬菜减慢衰老进程水果和蔬菜——最强的抗自由基标兵不同颜色的水果蔬菜给你不同惊喜让水果化为医生，帮你远离疾病让你在无意间年轻起来的蔬菜做个新素食主义者。迎接年轻防止衰老素食要合理搭配，才能引领健康素食好处多，也须掌握原则第五章 身体动起来，阻击自由基，延缓衰老经常活动可以加强体内的自由基防线，摆脱衰老的纠缠动起来，实现年轻的梦5则运动处方，让衰老无处可藏运动会让人更年轻你做有氧运动吗？它可以让衰老晚点到抽出1小时，衰老推迟2.5 / 小时有氧运动，好处不只一点有氧运动，要做就正确地做选择瑜伽，维持健康与年轻走进瑜伽，拥抱健康面部瑜伽操，和衰老PK男人练瑜伽也开始流行起来步行6000步，守住年龄的秘密6000步，走出健康6000步，怎么走？6000步，男女都需要活动双腿。让下肢保持最好状态双腿提前衰老？那可不行下车吧，活动活动双腿蹲下吧，让腿晚点老年纪大了，选择适合自己的运动跑步健身，你适合吗？踏石健身，你适合吗？运动可以防衰老，但盲目运动只会有损健康小心，不要闯入跑步减肥的误区运动不可贪多第六章 生于忧患，死于安乐——人体内自由基的生存之道与衰老第七章 他山之石可以攻玉——良好的生活习惯可以延缓衰老第八章 想要留住青春，就要高枕无忧第九章 科学性生活，让人越活越年轻

## &lt;&lt;防衰第一书&gt;&gt;

## 章节摘录

自由基的概念自由基是含有不成对电子并且能独立存在的化学物质。

根据此定义，自由基可以是带正电的离子，也可以是带负电的离子，甚至是电中性的分子。

自由基可以通过三种方式产生：（1）正常分子的共价键均匀断裂，产生含有不成对电子的自由基；

（2）正常分子丢失单个电子；（3）向正常分子中加上一个电子。

第一种方式产生自由基需要非常高的能量，这种高能量可能是高温、紫外线，或者离子辐射。

同前两种方式相比，第三种方式在生物体内最为普遍。

最常见的自由基是活性氧类自由基，比如羟离子自由基（·OH），氧离子自由基（O<sub>2</sub><sup>-</sup>）。

1日常生活中的自由基|自由基是如此神秘，它无影无形、无色无味，以至于即使它存在于我们日常生活中的各个地方，我们还是对它视而不见。

比如：（1）汽油燃烧时可以产生自由基；（2）吸烟时可以产生自由基；（3）制作油炸食物时产生自由

基；（4）我们身体细胞内的线粒体在时时刻刻产生着自由基.....在有氧呼吸动物细胞内，自由基

有多种产生方式：（1）线粒体产生，自由基是线粒体通过氧化还原反应产生过程中生成的副产物，这种方式是细胞产生自由基的主要方式。

（2）细胞中的过氧化物酶体在对脂肪酸进行β氧化的时候也会产生大量的氧离子自由基，但是由于过氧化物酶体内存在大量的过氧化氢酶，因此还不清楚在正常生理条件下过氧化物酶体产生的自由基是否能够泄露到细胞质中，给细胞带来伤害。

（3）黄嘌呤氧化酶在将次黄嘌呤转换成尿酸的过程中可以产生自由基。

在正常条件下，黄嘌呤氧化酶在细胞内只产生少部分的氧离子自由基。

然而，在某些疾病状态下，比如缺血和贫血，黄嘌呤氧化酶产生的氧离子自由基就成为了血管内皮细胞氧化胁迫的主要因素。

（4）在中枢神经系统中，多巴胺也是氧离子自由基的一个来源。

多巴胺氧化产生的氧离子自由基能破坏多巴胺能神经元，这种机制和衰老相关，可能是导致帕金森综合征的关键因素。

对于人体来说，在摄入过多热量，或者处于高度精神压力之下时，体内会积累大量的自由基。

体外很多具有强氧化性的化学物质也是自由基的来源，比如亚硝酸盐类、油炸食物、烟焦油等。

此外，紫外线照射也可以引起自由基的产生和积累。

自由基的清除因为自由基具有强氧化性，对细胞内的多种大分子危害很大，所以细胞内已经演化出了多种降低自由基水平的机制。

以氧离子自由基的清除为例，在正常的细胞内，超氧化物歧化酶（SOD）可以将氧离子自由基的电子传递到水分子，生成过氧化氢，后者再被过氧化氢酶催化生成水分子和氧气。

除此之外，细胞内还存在多种还原性物质，比如谷胱甘肽、硫氧还蛋白，这些还原物质可以通过化学反应的方式将自由基清除。

日常生活中，减少热量的摄入，或者增加富含维生素C食物的摄入，都会降低体内自由基的水平。

自由基——衰老的催化剂将近半个多世纪的科学研究表明，生物体的衰老和罹患疾病的过程，或多或少都有自由基的参与。

衰老自由基理论的出现最早是在1956年，当时Denham Harman提出细胞有氧呼吸中产生的自由基会引起细胞损伤的积累，比如DNA突变、蛋白质的变性、细胞器的损伤最终导致衰老和死亡。

近些年来，有大量的遗传学证据支持自由基衰老理论。

线虫daf-2基因的突变通过提高SOD酶的表达来延长寿命，并且化学合成的抗自由基物质能够将线虫的寿命延长44%。

在果蝇中转入SOD酶基因或者过氧化氢酶基因会使果蝇的寿命延长。

在哺乳动物中也发现了类似的现象，比如，通过遗传突变手段增加小鼠对自由基的抗性可以明显延长小鼠的寿命。

总之，经过几十年的发展，衰老自由基理论已经成为一种解释衰老现象的成熟理论，对人们防范和延缓衰老具有非常积极的指导意义。

<<防衰第一书>>

在下面的几章中，我们将利用自由基衰老理论对各种衰老因素，以及如何防止衰老进行剖析，同时，也将利用大量的篇幅介绍一些日常生活中方便易行的防衰老经验。

## <<防衰第一书>>

### 编辑推荐

《防衰第一书》：自由基是决定生理年龄的关键因素抵抗自由基，延缓人体衰老破解肌体衰老的秘密，打造全方位防衰计划我们的身体需要氧气产生能量，而产生能量的副产品就是自由基。

维持我们生命的是氧气，而使我们衰老、致病、致命的是氧气所产生的自由基。

自由基对细胞和组织的损伤是衰老和致病的根本原因。

过量的盐和高热量食物，以及过度的心理压力，会使人体产生大量的自由基，加快机体衰老。

多吃水果蔬菜、正确的锻炼习惯可以提高自身抗自由基的能力。

《防衰第一书》将为您提供8种常见慢性病人抵抗自由基的保健方案10种防止老年痴呆症的食疗方法3种预防骨质疏松的保健方法5种延缓心脏衰老的方法15种阻击自由基的运动方式9个有助抵抗自由基的睡眠注意事项知防衰之道，得享天年。

<<防衰第一书>>

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>