

<<不老的神话>>

图书基本信息

书名：<<不老的神话>>

13位ISBN编号：9787811372762

10位ISBN编号：7811372762

出版时间：2009-9

出版时间：苏州大学

作者：苏珊·索马斯

页数：312

译者：姜瑾

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>

<<不老的神话>>

前言

上帝保佑苏珊·索默尔斯！

她是一个真正的健康人，她希望我们所有的人都最最健康。

1982年，我有幸成为首批100个作为有急诊医学委员会资格证书的医学博士在美国工作。

在随之开始的15年急诊医疗工作中，我用药物治疗了成千上万个病人并拯救了他们的生命。

但在紧急重症治疗护理和抗衰老医疗之间有天壤之别。

为什么我们不健康？

这不是传统医疗之过，也不是药物制造工业之错。

谁应该对此负责任？

传统的医学观点常常将健康看成是无疾病状态。

抗衰老医学将健康的最佳状态归为在生理、情绪、大脑和精神的顺畅流通的同时，器官和荷尔蒙腺体的功能起最大效应。

抗衰老医学认为疾病是一种由充满毒素、营养缺乏、过分压力的体系在体内长期积蓄的状况，最终将导致酶分泌和荷尔蒙产出的改变，而这一切反过来又渐渐引起了生物化学的变化并出现了与之相关的症状和体征。

压制症状并不能铲除根本的潜在病因，处于潜伏状态的疾病最终只会随着不断增加的病因在未来的某个日子里突然爆发。

<<不老的神话>>

内容概要

如何抵御环境污染引起的疾病？

如何排除体内的毒素？

如何强健人体最虚弱的腺体和器官？

如何面对女性和男性的更年期？

如何保持人体激素水平的平衡？

如何重新认识睡眠..... 本书让您与16位专家促膝长谈，解密人体抗衰老的真相，告诉您随着年龄的增长生命质量是不是可以提高，青春逝去能不能无疾无痛，岁月流逝能不能保持青春的活力！

本书给读者一把打开多年封闭的大门，挣脱人世间无处不在的衰老枷锁的钥匙。

我愿意身体更健康、生命更长寿、生活更快乐，并能在无病无疾的状态下安然离世，你呢？

不管多么年轻，我们都能开始。

本书适合于20—100岁之间的读者，欣赏它吧，并快乐地生活！

<<不老的神话>>

作者简介

苏珊·索马斯，是美国家喻户晓的畅销书作家。

她在“索马斯”系列丛中倡导的饮食方法已经作为一种保持健康、控制体重的普遍标准而被美国民众广泛接受。

苏珊·索马斯一直致力于帮助男性和女性拥有健康的人生，而本书的观点就是要我们带着快乐和希望去度过下半生。

拥有完

<<不老的神话>>

书籍目录

序言引言美丽由内而外 掌控自己的健康 为什么我们会老 难熬的生理过渡期 衰老的影响 生物同一性
荷尔蒙与衰老名家访谈 格劳莉娅：一位52岁病患的成功案例 朱莉·田口医生：乳腺癌专家的建议 马
克·达罗医生：骨骼健康 普鲁登斯·霍尔医生：衰老性疾病与自然激素平衡 达尼埃·宝耐思基博士
：生物同一性激素替补治疗 T.S.威利医生：人体内在韵律循环男性与激素 弓人也有更年期名家访
谈 时逢40：更年期中的布鲁斯 西潘医生：男性与激素 菲尔贝克医生：男人和衰老的影响三个大写的
S：性积、睡眠、压力 性欲、睡眠、压力名家访谈 斯赖温医生：睡眠、激情与抗衰老药物 米勒医
生：荷尔蒙与压力 戈登·瑞诺兹医生：健康与压力排毒养身及环境对健康的影响 生活方式与延缓衰
老专家访谈 盖里切尔医生：抗衰老医学 罗伯特·格林医生：环境和激素替代疗法 赖瑞·韦伯斯特医
生：炎症和环境对身体的影响减缓衰老的生活方式 饮食和补充专家访谈 温迪：再也不当素食者 保
罗·撒维基医生：营养与激素 保罗·舒立克：药草与抗衰老 罗恩·罗森伯格医生：生长激素、甲状腺
与褪黑色素 瑜珈运动 名家访谈 瑜珈教练朱莉·卡门：瑜珈与健康 保持美丽 名家访谈 比特·汉森
医生：非手术面部拉皮结语术语话汇编

<<不老的神话>>

章节摘录

稳定的剂量在接受稳定的剂量治疗时，医生通常会根据你的症状配小剂量的生物同一性激素。两个月后，医生给你进行血检，测量体内的荷尔蒙含量并且配备小剂量的雌二醇供每日口服。

在每月18号至28号，医生会加入一定剂量的孕酮。

这种治疗完全依照我们年轻时体内分泌的荷尔蒙含量来配置，并且女性患者每月会定期来月经（每月的最后几天）。

稳定剂量治疗得到了西方一些尖端医学家（但并不是所有医学家）的推崇，他们认为这是完全按照人的生理周期进行的。

基于我做的研究以及与数十位医学专家的访谈，我认为如果你想模仿人体正常的生理活动，可以接受这种治疗。

稳定剂量治疗听起来简单，但也有其复杂的一面。

在本书的第16章中，我谈到压力会影响或减少内分泌。

因此，如果你现在生活上压力很大（我们美国人一般都处于压力下），这会改变你的需要。

为了弥补内分泌不足，也许你只需增加一点或减少一点剂量。

如果你的压力的确相当大，那么，需要重新进行血检以测定你体内的激素含量。

这就如同我先前讲的“治疗的艺术”。

与医生亲密合作并且说出你的症状是非常关键的。

因为医生可以凭借此为你调整剂量，直到内分泌完全平衡。

剂量周期性循环在生物同一性激素替补治疗中，周期性循环服用剂量是个新的概念，但也是基于人体新陈代谢的自然规律。

事实上，这是一种完全生态化的治疗。

<<不老的神话>>

编辑推荐

《不老的神话:与16位专家促膝长谈解密人体抗衰老的真相》: 随着年龄的增长生命质量可以提高吗青春逝去还能无疾无痛吗岁月流逝还能保持青春的活力吗

<<不老的神话>>

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>