

图书基本信息

书名：<<不生病的慢老生活《越活越年輕的養生祕訣》>>

13位ISBN编号：9789866446283

10位ISBN编号：986644628X

出版时间：東佑文化

作者：王復蘇 著

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>

## 前言

這是上天交付我的功課 抗衰老醫學是我近幾年來，在安法診所及長春藤診所擔任顧問醫師期間，不斷地鑽研，並與醫界同事相互切磋，收集大量的抗衰老醫學資訊，經過消化吸收之後，付諸臨床運用，因而奠定了自己另一個專長。

以我自身心臟專科醫師的養成教育而言，大約需要七年的時間，才能造就一位獨當一面的心臟科醫師。

我在多年前曾經擔任省北副院長及省新院長一職，而這段醫院經營管理的歷程，竟在不意之間成為我本身的第三專長，至今還是幾家醫院的顧問。

隨著中西醫學的進步，透過具有臨床經驗的專業醫師，提供全方位、客製化、持續性、綿密性的健康管理模式，一方面可以讓人青春永駐、抗衰防老，另一方面可以預防保健、不會生病，這是我們目前最感興趣的領域之一。

在我們所開辦的十二期中小型抗衰老系列講座，專門為開業醫舉辦的培訓課程，幾乎每期都是反應熱烈，深獲好評。

這本《不生病的慢老生活》一書，是我多年鑽研抗老化的心得，也提供給一般普羅大眾某些具體可行的方案。

在因緣際會之下，藉由東佑文化編輯人員的專業能力，將此書具體呈現，以嶄新易懂的編排方法，讓人人都可以實踐遵行。

要如何閱讀此書？

它是有方法可循的，本書開始從「身體老化速度比想像的還快」的新概念切出來，提醒大家抗衰防老要依照不同年齡做預防保健的工作，具體方法有從年輕時就要開始的青春祕笈、如何年輕十歲的法寶、男女不同的抗老防老方法、以及醫師常用的抗老化處方。

本書貫穿幾個重要議題，包括飲食、永保青春的蔬果、中草藥、科學依據的養生法、有氧運動、不老處方、身心調理等等。

整本書以西方功能醫學及自然醫學為主，加上東方傳統中醫為輔，讓每個人看完此書之後，都能親身享受到慢老的成果。

最後要感謝我的家人，他們為了我的健康防老，所付出的心力。

感謝我的恩師連文彬教授，由於他的推介，讓我有機會進入抗衰老醫學的領域。

感謝高羽企業何曉亮董事長，由於他的鼓勵，讓我勇於建構個人健康管理的模式，並加以模組化。

這是上天交付我必須撰寫的功課，幸好我能如期完成，再次感謝所有參與合作的人士，由於大家的熱心相助，本書才得以順利誕生。

王復蘇 寫於自宅書房 推薦序 抗衰防老一定要趁早 好友兼老同學王復蘇醫師來函邀請我為他的新書《不生病的慢老生活》寫幾句話。

我乍聽之時，有些躊躇，不知如何為他的書寫感言。

後來看過內容後，覺得他的書，對現代人來講，不論是「哈日族」或「韓國風」，對於青春永駐的追求，永遠不嫌多，也不嫌晚。

台灣的社會，正以極快的速度老化，西元2007年，65歲以上老年人口占約10%。

預計2020年會上升至15%，2030年成為20%。

年輕人的負擔相對變得愈來愈重，老年人如果能「好活」，除了可以減低年輕人的擔子，也可以讓自己的晚年過的快樂健康。

古時候追求長春不老的典故，大概以秦始皇的大肆派兵收尋「長生不老」仙丹最為有名。

那時的仙丹可能是一些補藥類的藥草，其成分不得而知。

近代實證醫學告訴我們，一些治療膽固醇血症、高血壓或心衰竭等的藥，確實可以讓人延年益壽，但我們更希望健康的老年生活是無病無痛地快活過日子，而非苟延殘年。

因此，為了投合人們的心理，坊間便出現了許多「防老」、「抗衰」、「養生」、「美容」的產品，這些產品可以美其名為「健康食品」。

吃了「有病治病，沒病顧健康」。

然而臨床的經驗告訴我們除了吃得健康，要過美滿的老年生活，還必要「規律的運動」，除了身體上無病痛，還必須有心靈上的舒適愉悅。

因此，要過健康快樂的老年生活，一定要從年輕時就開始下功夫，不能臨時抱佛腳。

王醫師的書，從一些生活上的心得，以至於臨床醫學實務上的經驗，侃侃而言，告訴我們如何趁早「養生防老」健康快活。

本書不僅是一本針對老年人寫的書，更是一本給年輕人看的書。

中華民國心臟學會 理事長      台大醫學院 教授      江福田

內容概要

金字塔頂端的抗老秘方大公開 實踐越老越年輕的養生祕訣，享受不生病的慢老生活！  
你以為年輕就是本錢嗎？  
你以為人體的老化從50歲才開始嗎？  
錯了！  
根據最新的醫學研究報告 人體的細胞、器官，從25歲開始衰退下滑，27歲就邁入老人行列！  
92個越活越年輕的養生祕訣，金字塔頂端的抗老秘方大公開， 全方位留住青春與美麗，輕鬆享受健康長壽的人生！  
?身體的老化速度，比你想像的還快 人體的器官，在不同的年齡有不同的變化，25歲人體細胞、器官開始衰退下滑，27歲就邁入老人行列，22個「慢老」關鍵時機、隨年齡退化的器官蛻變，你不可不知。  
?建立「無齡」的健康新觀念 讓你年輕10歲的三低指標、不老的預防醫學回春法、醫學上衰老的9大主因、預防老化從心臟開始、享瘦才能長壽.....打造「無齡」正確觀念，打破年齡的界限。  
?越活越年輕的飲食養生秘法 不老的6大飲食原則、水果的4大抗老有效成分、千萬別碰越吃越老的6種食物、抗衰防老10大常用中藥.....提供輕鬆回到25歲的飲食養生秘法！  
?不生病的慢老生活法 低溫養生大法、年輕10歲必學的小動作、長壽養生的六字真言運氣功法、王醫師不老的靜功修練法、年輕慢老的生活五要.....讓你輕鬆擁有健康與美麗！  
?男女抗老祕方大不同 女人必知的防老對策、男人慢老的20把金鑰鎖、女人美麗要從補腎下手、男人要懂得的護腰大法.....為女性與男性量身訂做的抗老法則。  
?金字塔頂端的抗老祕方大公開 抗老名醫越活越年輕的祕方、32種名人常用的抗衰防老處方，讓你輕鬆擁有金字塔頂端的抗老秘方。

作者簡介

王復蘇 前安法 / 長春藤診所 抗衰防老顧問 學歷： 台灣大學醫學院醫學系 畢業  
美國約翰霍普金斯公共衛生學院 研究 經歷： 台灣省立台北醫院 副院長 台灣省立  
新竹醫院 院長 佳醫集團醫療事業部 總經理 中華民國心臟學會 理事 安法抗衰老醫學中心  
顧問醫師 長春藤健康管理中心 顧問醫師 現任： 美國心臟學會 院士  
(FACC) American college of Cardiology Fellow 中華心臟學會 指導醫師 Taiwan Society of  
Cardiology 中華兩岸醫療學術交流協會 理事長 Straits Medical Academic Exchange Association  
President 領御國際股份有限公司 董事長 復御管理股份有限公司 董事長 Fu-Yu Healthcare  
Management Co., Ltd. Chairman

書籍目錄

第一章 身體的老化速度，比你想像的還快祕訣1 抗衰防老，越早開始越好！

祕訣2 25歲，把握身體老化的分界點祕訣3 從27歲開始邁入老人的行列！

祕訣4 把握一生中，22個「慢老」的關鍵時機祕訣5 認識隨年齡退化的器官蛻變祕訣6 身體有變硬的現象嗎？

第二章 建立「無齡」的健康新觀念祕訣7 讓你年輕10歲的三低指標祕訣8 不老的預防醫學回春法

祕訣9 醫學上衰老的9大主因祕訣10 預防老化從心臟開始祕訣11 不論什麼年齡都別讓痛風上身祕訣12 不老就要有預防糖尿病的觀念祕訣13 享瘦才能長壽，別讓肥肉害了你祕訣14 把握瘦身的6大

飲食原則祕訣15 可怕的脂肪肝讓內臟老化第三章 越活越年輕的飲食養生祕法祕訣16 25歲開始，養成逐年減食的習慣祕訣17 別讓皮膚提早曬老了祕訣18 你「睡」對了嗎？

祕訣19 多吃抗衰老蔬果祕訣20 認識水果的4大抗老有效成分祕訣21 不老的6大飲食原則祕訣22

可以消除斑點的兒茶素祕訣23 越吃越老的6種食物祕訣24 抗衰防老10大常用中藥第四章 不生病的

慢老生活祕法祕訣25 學會低溫養生大法祕訣26 長期外食，加速腸胃老化祕訣27 辨別寒性或虛熱

體質祕訣28 多做舌頭操讓你再年輕祕訣29 慢跑 消除憂鬱、振奮精神祕訣30 讓腿不要老的動

功祕訣31 脫掉鞋襪，光腳防靜電祕訣32 聆聽釋放壓力的音樂祕訣33 年輕10歲必學的小動作祕

訣34 蹲坐姿勢最佳長壽法祕訣35 補充「骨本」要趁年輕祕訣36 王醫師不老的靜功修練法祕訣37

長壽養生 六字真言運氣功法祕訣38 安定情緒的芳香療法祕訣39 活絡氣血、掌握陰陽祕訣40

年輕慢老的生活五要祕訣41 跟著五臟六腑運作第五章 男女抗老祕方大不同祕訣42 女人必知的防

老對策祕訣43 女人美麗要從補腎下手祕訣44 女人保健卵巢的七大撇步祕訣45 女人祛除難看的黃

褐斑點祕訣46 女人必做的保健項目祕訣47 女人必懂的6大養生法祕訣48 女人時時要養腰、護腰祕

訣49 女人不能有的「三缺」祕訣50 男人的八大衰老症狀祕訣51 男人的兩大抗老法則祕訣52 男

人健康慢老五法祕訣53 男人臥躺減壓防前列腺發炎祕訣54 男人慢老的20把金鑰匙祕訣55 男人不

需花錢的除皺駐顏法祕訣56 男人要懂的護腰大法第六章 金字塔頂端的抗老祕方大公開祕訣57 抗老

名醫越活越年輕的祕方祕訣58 抗老化，就要做好抗氧化祕訣59 抗氧化劑 神奇的防護配方祕

訣60 補充抗氧化劑取代食物祕訣61 素維生素B 實用的抗老化營養 祕訣62 維生素C 捕捉自

由基的利器 祕訣63 維生素E 最佳的抗氧化劑祕訣64 降低膽固醇的月見草油 祕訣65 兒茶素

保護細胞膜免於受破壞 祕訣66 葉酸有助提高記憶力祕訣67 紅麴素能有效降低血脂 祕訣68 魚油

血管最好的大通樂 祕訣69 海藻 含豐富植物化合素 祕訣70 螺旋藻能讓血糖穩定祕訣71 預

防脂肪肝的卵磷脂 祕訣72 輔?Q10 心臟疾病的好幫手祕訣73 前花青素讓皮膚水噹噹 祕訣74 植

物酵素，空腹飲用最有效 祕訣75 食物纖維，有益大腸躁動症候群祕訣76 左旋精胺酸，預防心血管

疾病祕訣77 保護心血管的黃酮素 祕訣78 可以年輕慢老的微量元素祕訣79 硫辛酸真正自由基殺手

祕訣80 卡尼汀，幫助體脂燃燒祕訣81 經常要食用納豆菌食物祕訣82 益生菌 腸內不可少的好

菌祕訣83 葡萄糖胺 關節炎的剋星祕訣84 磷脂質絲胺酸，健腦補腦不可少祕訣85 銀杏 有

效預防改善痴呆症祕訣86 黃豆 中老年女性的最愛祕訣87 超氧化物歧化?，年輕10歲的魔法棒祕

訣88 有效減肥的唐辛子祕訣89 美白青春抗老的穀維素祕訣90 胺基丁酸，具安神舒壓的生理效應

祕訣91 褪黑激素，生理時鐘調節劑祕訣92 人蔘皂?青春活力來源

## 章节摘录

**25歲，把握身體老化的分界點** 很多人總以為人體衰老，是50、60歲以後才會出現的問題，事實上並非如此，根據醫學專家的研究，一個人發育的頂點，就是衰老的起點，人體的衰老從很早就開始了。

英國《每日郵報》健康專欄作家安吉拉·愛潑斯坦博士，從各種最新的研究報告中發現，人的一生當中，身體的器官會在不同年齡的關鍵點下，逐一產生衰老退化的現象。

中國的《黃帝內經》上說：「女子三七，腎氣平均，故真牙生而長極；男子三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極」，也就是告訴我們說，女子在21歲、男子在24歲時，人的身體就已達到生長的極點，而不會再成長了。

依物極必反的定論來看，身體生長發育到了一個極點，衰老也就會隨之而來。

德國專研老年醫學的專家列爾，從他的臨床上發現，一些二十幾歲的病人身上，已明顯看出身體器官衰老的現象，進而證實身體的老化在20歲到30歲之間，就已經悄然開始了。

中國元代有名的養生專家王珪就曾主張，一個人從小就要有養生防老的觀念。

為什麼？

我們從他所著的《泰定養生主論》裡，他將人們從幼年、少年、壯年到老年，詳盡的說明如何依照不同年齡期，做不同的養生調理。

目前一些新的西方醫學家們，都已體認到中國古老的養生法是有其科學立論基礎的，譬如不想在中老年時罹患動脈粥硬化的冠狀心病症，就要在年輕時注意預防，因為促成動脈粥硬化是從年輕時就開始累積的。

此外，現代人常常認為，將初生的嬰兒餵養得肥肥胖胖是一個健康的指標，殊不知這種擁有肥胖體質的幼兒，長大後比瘦弱體質幼兒，罹患冠心病的機率更高，這些例證都充分說明了古代養生專家，對人體抗衰防老的遠見。

不想讓器官提早老化嗎？

想讓自己的身體比實際年齡再年輕10歲嗎？

只要把握身體器官發育完全的25歲關鍵點，也就是身體衰老的起始點開始，依照抗衰防老醫生的建議，改善身體狀況、加強飲食管控、生活及運動上的調養與保健，相信遠離衰老和疾病，進而能延緩老化、提昇健康，都將不會是問題了。

**25歲開始，養成逐年減食的習慣** 很多人都是等到中年開始發福之後，才驚覺到體重早已超過年輕時的好幾倍了，這時因為基礎代謝慢了，即使努力節食與運動，成果不見得會很理想。

在第一章中，曾提到25歲是身體老化的分界點，當人體發育到頂點後，就是衰老的起點，因此想要擁有永遠不顯現年紀的窈窕身材，就必須從25歲開始，養成逐年減少食量的飲食習慣，並配合適當的運動，這樣才能讓自己的體重不會逐年增加、體型不會逐年改變。

別忘了，保持不變的輕盈體態是防老的必要功課。

**四不一高，降300~500** 根據一項最新醫學研究報告顯示，如果我們每一天降低300到500大卡的熱量攝取量，可減少體內發炎現象，甚至連體內相關的老化荷爾蒙濃度，都會隨著明顯降低。

在我的抗老化門診中，常常會遇到一些工商界的企業大老闆，按照他們壯年時日夜作息顛倒、夜飲做樂、抽煙、重口味飲食的生活模式，幾乎沒有幾位是可以青春長壽的。

在我的告知下，他們早在十年前就花錢看抗衰防老門診了，並且開始接觸養生保健的管理觀念，嚴守青春不老的飲食原則 不吃宵夜、晚餐少吃、不吃澱粉、嚴守規律的生活作息，並搭配醫師所開的一些健康補充品，每一個人都有很好的收穫，至少都養成了良好的生活飲食習慣。

我經常倡導 不吃宵夜點心、不喝飲料、不吃反式油、不吃精製糖、多吃高纖維食物的「四不一高」飲食原則，每天以降低300到500大卡的原則保持年輕有活力，通常把握每餐不吃油炸、燒烤、煎炒類食物，一天減少吃一碗飯，這種忌口少熱量的飲食習慣，自然就能輕鬆減少300到500大卡了。

一項由美國研究機構提供「CALORIE（低熱量飲食長期效應）」研究結果顯示：每天少攝取300到500大卡的熱量，長期下來，人體內的發炎指標會有降低的現象，去氧核糖核酸（DNA）的損害會減少，人在空腹時的胰島素值也比較低。

而且一種能讓身體細胞代謝、能量調節的荷爾蒙  
總之，限制飲食熱量對於抗衰防老是很有幫助的。

甲狀腺素T3濃度也會明顯降低。



媒体关注与评论

鄭重推薦： 中華民國心臟學會理事長 江福田 中華民國醫師公會全國聯合會理事長 李明濱 前衛生署署長 / 台大醫學院教授 侯勝茂 成大醫院院長 陳志鴻 台灣大學醫學院名譽教授 連文彬 台大醫院副院長 蔡克嵩(依姓名首字筆劃排序)

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>