

<<慢老>>

图书基本信息

书名：<<慢老>>

13位ISBN编号：9789867069894

10位ISBN编号：9867069897

出版时间：2009/02/26

出版时间：原水文化

作者：熊仲川

页数：288

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>

## <<慢老>>

### 内容概要

什麼正是統的抗老？

什麼是錯誤的抗老？

什麼是危險的抗老？

什麼是省錢的抗老？

本書教你正確抗老，讓你老不了！

〔目錄〕第一章 老化 為什麼我們會老1. 老化的介紹與定義 2. 粒線體產生的自由基為什麼會促進老化？

3. 內分泌系統與老化生長激素能不能抗老？

第二章 要抗老，先看看自己有多老1. 從健康檢查看衰老2. 簡單的血液檢查中也蘊含著老化指標！

3. 老化也是一種發炎反應！

4. 肺功能可以預測老化嗎？

5. 肝指數、肝功能與脂肪肝及老化指標6. 尿蛋白是心血管重要的危險因數，也是

<<慢老>>

作者简介

熊仲川 【學歷】 ?國防醫學院醫學士 ?\*\*中山大學生命科學研究所博士 【現任】  
?國際及台灣幹細胞學會會員 ?國際肥胖學會會員 ?台灣家庭醫學會專科醫師 ?柏愛診所  
及健康熊中心院長

## &lt;&lt;慢老&gt;&gt;

## 書籍目錄

## 第一章 為什麼我們會老？

?不老的夢想老化的定義和症狀 / 老化是不是疾病？

/ 老化是因？

還是果？

/ 自由基的迷思 / 有效抗老的因素 ? 粒線體與老化粒線體DNA的變異會造成老化 / 短暫的激烈運動可活化幹細胞 / 抗老從正常飲食、生活做起 / 抗老飲食要清淡、均衡且緩慢 / 避免日曬、戒菸酒都有效果? 內分泌系統與老化胰島素的數值也是抗老標記 / 生長激素可能導致提早老化

第二章 身體健康檢查與老化? 從健康檢查看衰老醫師，要負把關任務 / 健檢，也要量身訂做 / 買了票，別上車；上了車，也可提早下車 / 事先預防，告別慢性病 / 四十歲以上，一定要健檢 / 五十歲以上，要進階檢查 / 什麼是抗老化指標？

? 簡單的血液檢查也蘊含著老化指標貧血，是老化指標 / 白血球數知多少? 老化也是一種發炎反應發炎反應指標? 檢測肺功能也可以預測老化最大吐氣量 (FVC) / 第一秒的最大吐氣量 (FEV1) ? 肝指數、肝功能與脂肪肝及老化指標SGPT和SGOT / 血清白蛋白 / 膽黃素 / 凝血試驗 / 了解脂肪肝成因? 尿蛋白是心血管重要的危險因子，也是腎臟的老化指標！

尿液常規檢查 / 尿蛋白 / 腎臟廓清率 / 肌酸酐 / Cystatin C / 尿素氮 / 尿中丙胺酸與甲酸鹽的量? 荷爾蒙的老化指標血中荷爾蒙? 還有哪些是老化指標？

五項抗老化指標 / 要戒菸，要運動 / 四個生化抗老指標 / 發炎營養指數評估

第三章 慢性病會加速老化? 高血壓是老年疾病？

白袍高血壓 / 血壓量手，也要量腳 / 一天兩次，測量日夜血壓變化 / 老年人收縮壓低於150 mmHg即可，但舒張壓不要低於70mmHg / 小心頑固型醫師 / 白袍高血壓不應持續6年以上 / 暫時性的腦缺血是中風前兆 / 注意高血壓藥的副作用? 糖尿病是最可怕的疾病！

不可不知「胰島素阻抗性」 / 讓「新陳代謝症候群」壽終正寢 / 增加高密度膽固醇好處多 / 糖尿病的診斷 / 衛教對糖尿病治療的重要 / 糖尿病是不是外科疾病？

第四章 老年疾病的預防與治療? 性功能障礙壯陽藥，每個人都有效？

/ 急救只要動手，不動口

幸福門診，保證讓你幸福？

/ 性腺低下與疾病 / 睪固酮素的適當劑量 / 因人而異，專屬療程 / 睪固酮素有無副作用？

/ 攝護腺肥大藥物，會影響性功能？

/ 詳加評估與治療? 骨質疏鬆症用藥要小心定義與檢查 / 造成骨質疏鬆的原因 / 常見骨折部位與治療 / 預防骨質疏鬆? 雙膝退化性關節炎及下肢無力膝關節疼痛，因素繁多 / 下肢肌肉張力測試 / 加強下肢肌肉張力訓練的運動 / 三合一治療效果較佳? 失眠與睡眠障礙，關鍵角色是褪黑激素！

更年期婦女多曬太陽，可幫助睡眠 / 老人失智症患者，可補充褪黑激素 / 失眠是一種文明病 / 一個幫助入眠的好方法 / 放輕鬆，就可以睡得著? 能否提早知道會不會得老人失智症？

失智前的十大警訊 / 失智與遺傳無直接關係 / 觀察大腦海馬回及蒼白球的體積變化 / 多動腦，要從年輕就開始 / 目前尚無根治方法 / 子女要多加察言觀色 / 父母永遠無怨無悔 / 帶領父母重新學習，從頭學起

第五章 癌症與老化? 避免了細胞變癌，卻加速老化細胞過早、過快老化是罹癌警訊 / 用細胞凋零誘導因數抗癌? 癌症的篩檢? 乳癌的篩檢：自我乳房檢查無效？

乳癌的危險誘發因數? 卵巢癌與子宮頸癌：人類乳突病毒疫苗真的有必要嗎？

子宮頸癌? 膀胱癌與攝護腺癌：一定要做肛門指檢嗎？

膀胱癌 / 攝護腺癌? 大腸癌：大便潛血檢查要連續做三天才有效！

? 肺癌：肺功能比電腦斷層更容易早期發現肺癌！

7大臨床症狀 / 1項身體異常 / 2項實驗室檢查的異常? 肝炎與肝癌：病毒DNA才是要不要積極治療的依據！

B型肝炎 / C型肝炎? 較新的癌症診斷儀器正子攝影 / 質子加速放射治療器

第六章 您的抗老方法正確嗎？

? 維生素：補充維他命，到底有效、還是有害？

<<慢老>>

水溶性維生素 / 脂溶性維生素?稀有金屬與微量元素什麼是稀有金屬?

?生機飲食與健康食品：真的有效嗎?

如何正確食用生機飲食?

/ 從頭髮檢測微量元素?

?健康食品?抗老保健的藥品與針劑：是抗老仙丹嗎?

食品與藥物 / 針劑 / 胎盤素?抗老療程：螯合療法十大健康騙術之一?

/ 具輕度螯合效果的食物?另類療法和輔助醫療，還是危險醫療芳香療法第七章 什麼才是正確的抗老?

?危險因子的去除高血壓 / 抽菸 / 血糖 / 血脂肪不正常?治療性的生活飲食改善戒菸 / 減肥 / 飲食控制及運動?成功老化是活得久、又活得好!

社會的行為與態度 / 健康的態度 / 心理及精神層面?成功老化的案例第八章 未來抗老的研究與方法?超級長壽老鼠：非洲裸鼠體內自由基也很多，但為何長命?

修復能力強 / 可隨時清醒的冬眠狀態 / 尋找抗老的另一個可能作法?冬眠與老化冬眠的必要條件 / 重新啟動人類的冬眠密碼 / 冬眠時是處在低發炎反應狀態?對提早老化症候群的研究沃納症候群 / 柯凱因氏症候群?人瑞的老化現象?間歇性斷食斷食的原則?壓力調節反應：適度的壓力可以抗老!

低劑量、適度補充維生素 / 抗氧化物 / 低劑量、適度補充維生素?幹細胞與抗老幹細胞的再生能力附閱：耳鼻喉科的檢查中有那些是必要的檢查?

眼科的檢查至少要一小時才夠!

胃藥吃太多、幽門桿菌殺過頭反而易得食道癌及肺炎!

是卡到陰、還是精神病或是：功能性壓力轉化身體症候群(FSS)!

<<慢老>>

媒体关注与评论

**\*\*專文推薦\*\***  
深媒體人)

葉金川 (行政院衛生署署長)

張德明 (國防醫學院院長)

趙少康 (資

#### 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>