

<<活好, 活久>>

图书基本信息

书名：<<活好, 活久>>

13位ISBN编号：9789888137282

10位ISBN编号：988813728X

出版时间：Forms Kitchen

作者：廖敬邦, 麥凱婷 著

页数：250

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>

<<活好, 活久>>

内容概要

如果在二十年內，人類預期壽命將會有一百二十歲，你會感到與奮奮，或是恐懼？

雖然身體機能會隨著年齡增長而慢慢退化，不過現今醫學昌明，只要能認識自己的身體，學會如何好好照顧它，你依然可以保持最佳的健康狀態迎接美好的將來。

這本書的第一部分會介紹一些常見而又可預防的慢性疾病，例如高血壓、糖尿病、高血脂、血管疾病和癌症等。

然後我們會剖析荷爾蒙在身體內扮演的角色，以及它如何掌控衰老過程；講解大腦與身體之間的關連，讓讀者了解大腦是如何透過神經傳遞素指揮身體；亦會告訴你人體氧化的過程，還有自由基是怎樣令人衰老，也會談到發炎、醱化和甲基化三個代謝的過程。

在第二部分，我們會為讀者擬定一個全面的保健計劃，傳授健康生活和保持最佳狀態的秘訣，協助大家坐言起行。

最後在第三部分，我們會淺談幹細胞、基因科技和納米技術等革新科技的發展，並介紹它們在未來將如何為人類延壽。

受惠於科技的進步，「活好、活久」在將來不再只是夢想！

修訂版新增了「荷爾蒙治療」篇章，介紹修復和平衡荷爾蒙失調的方法，處理年老過程中必然面對的更年期症狀。

<<活好, 活久>>

作者简介

廖敬邦博士、麥凱婷醫生 廖敬邦博士以自然科學及法律碩士學位畢業於英國劍橋大學，並獲美國林肯大學授予名譽博士學位。

廖博士為康橋優年醫學創辦者，創建一系列提供醫療保健、抗老醫學及醫學美容服務的診療所。廖博士現為The Beauty Group標緻集團主席及行政總裁，旗下經營多個國際美顏護膚品牌及優式生活品牌。

麥凱婷醫生於香港中文大學取得內外全科醫學士及預防醫學碩士，並擁有英國倫敦大學臨床皮膚學文憑及英國卡的夫大學實用皮膚科文憑，現專注醫學美容及預防醫學。

麥醫生一直保持對最新醫療資訊及科技的追求，並經常參加本地及海外醫學會議。

此外，她熱衷攝影及繪畫，具敏銳藝術觸覺及高度審美要求。

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>