

<<恢复青春不是梦>>

图书基本信息

书名：<<恢复青春不是梦>>

13位ISBN编号：9787106025632

10位ISBN编号：7106025631

出版时间：2006-12

出版时间：中国电影

作者：尹浩口

页数：159

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>

## <<恢复青春不是梦>>

### 内容概要

科学在不断进步，对医学的理解，每天都在改变，昨天认为是好的东西，今天就有可能被证明是不好的，例如维生素e一直被当作一种非常有效的抗氧化剂，现在被证明不但无益，多服了反会有增加心脏病的危险。

《恢复青春不是梦》的另一个特色，就是说明为什么自然的养生，才是最好的养生，例如有高血压的老年人，长期吃药会引起副作用，而气功不但可减轻药量，甚至可以取而代之。人的衰老，是因为体内生长激素分泌随年龄递减，《恢复青春不是梦》综合近年来有关的医学文献，说明可以采用天然产品，刺激体内生长激素的分泌，使人返老还童。

《恢复青春不是梦》把中西医学最新的关于养生的信息，用通俗易懂的语言传达给读者，期望读者免受目前充满市场的各种形形色色的所谓养生、保健、美容的不健康产品的毒害。

## <<恢复青春不是梦>>

### 作者简介

尹浩镠又名尹华，1938年生于中国广东，美籍华人，医学博士，中国中山医科大学客座教授。为美国核子医学及放射学专家、加拿大皇家内科学院院士、英国皇家医学会会员、世界医学名人录名誉会员。

现已退休，从事文学创作，在报刊上发表诸多中英文作品，已在海外出版《情牵半生》、《医生手札》、《人活百岁不稀奇》、《回复青春不是梦》等书籍。

## <<恢复青春不是梦>>

### 书籍目录

前言第一章 衰老概念第二章 衰老并不是不可避免的第三章 免疫系统的恢复是长寿的关键第四章 人类生长激素逆转衰老, 再现青春第五章 灵芝多糖的抗衰祛病效应第六章 脑内吗啡可以产生“返老还童”现象第七章 褪黑素是倒拨衰老时钟的钥匙第八章 开发大脑潜能, 重塑快乐人生第九章 神奇的氧化氮第十章 气功是人的每天功课第十一章 抗氧化治疗的新观念第十二章 健康长寿从生命源头开始第十三章 勤学习、多动脑是延缓心理衰老的良方第十四章 心理美容是魅力永存的法宝第十五章 限食是打开健康长寿的大门第十六章 适当运动使人身体年轻、健美第十七章 肌肤是一张青春美丽的“名片”第十八章 快乐是长寿的根本

## &lt;&lt;恢复青春不是梦&gt;&gt;

## 章节摘录

第五章 灵芝多糖的抗衰祛病效应 运用传统中药养生保健, 历史悠久, 几千年来, 中医药宝库中不仅发掘 出各种各样的保健药物, 而且创造出不少行之有效的延年益寿方药。我们祖 先从中药进补中, 不断积累丰富的经验, 形成较为系统的一套理论, 这些富 有民族特色的经验总结理论知识, 不但散见于各种古医籍中, 凡文、史、哲 和儒、释、道经典也多有记载。

汉代的《神农本草经》共收载368种药物, 分上、中、下三品。列为上品者, 为延年益寿之品, 唐代《新修本草》中收 载了850种药物。列为益寿之品的有235种。

明朝李时珍的《本草纲目》中记 载了“增年”“耐老”功效的药物也有237种。

“上品”药能“扶正补益”, 养生保健, 有增强生命力作用; “中品”药“补虚遏病”, 能补偿人体的 虚缺, 也能制止疾病的发生发展; “下品”药有治病愈病的功效, 起祛邪、 攻邪活病的作用。

灵芝列为“上上之药”, 即高贵的药物, 能改善体质, 增 进人体抵抗力, 益寿延年。

近年来中国医药科学院详细审慎地对灵芝进行 了研究, 并将其列入青春常驻药物名单, 以促进老年人的福祉。

灵芝已被认 定为是“东方最重要的延年益寿草木植物”, 而被界定为“营养滋补品”, 许多因年长而引发的种种身体不良状况, 都可藉灵芝而获得改善。

近几十年来, 中国的生物医学工作者, 包括西医和中医, 运用现代医学 方法, 对中医中药的作用进行了大量实验研究和临床观察, 证明其中很多中 草药具有增强人体各系统功能, 提高人体对有害因素的免疫力和抵抗力, 调 整人体各种功能平衡, 增强生命活动的能力。

而且大量的中草药直接来源于 自然生物界, 其中不少是我们日常生活中的食物, “食”、“药”同源, 更 接近于人体的自然状态。

因其无毒, 无不良副作用, 如灵芝, 以及食用菌类 等对人体有保健、治病功效, 所以被制成多种保健品, 深受广大国内外消费 者的欢迎。

灵芝是一种著名药用真菌。

据《山海经》记载: 灵芝是由炎帝幼女的精 魂化成, 神化为“仙草”“神草”。

灵芝在中国古代作为一种治病良药, 被 视为富贵吉祥之象征, 含有养生益寿、避邪祛病的本意。

秦始皇(公元前259 年~前210年)为了寻找不老仙药, 即灵芝仙草, 派徐福带领数千名童男童女 前往东海瀛洲。

汉末《神农本草经》记载, 灵芝性平、味苦, 治胸中结, 益 心气、补中, 增智慧、不忘, 延年神仙。

后历代本草书籍都有灵芝药效的记 载, 其内容均大致相同。

灵芝具有延年益寿, 是一种有良好保健功效的药用 菌, 被视为吉祥之物, 长寿的象征, 又有瑞草之美称。

现代研究表明, 灵芝含有丰富真菌多糖、三萜类物质、多肽、腺嘌呤核 苷、内酯等成分, 对人体有极良好的保健作用, 治病效力通过科学方法现被 多家厂商制成灵芝胶囊、灵芝片、灵芝片、灵芝孢子虫草菌丝粉、灵芝孢子 粉、灵芝口服液、灵芝发酵液等多种制剂, 应用于临床均已收到良好的保健 治病的效果, 现被视为现代文明社会的保健、健康食品。

近年来依中药配伍 “君臣佐使”原则制成复方制剂临床应用, 起到消除主药的不良反应, 又能 引导主药到达病脏部位或调和诸药之功效。

尤其以灵芝孢子粉及从天然植物 与灵芝中提取的高分子化合物——活性多糖及复合多糖已被国际公认为安全 、高效的天然免疫调节剂。

在调节免疫、抑制肿瘤; 提高免疫系统的监视作 用, 预防肿瘤形成; 促进人体免疫系统杀灭肿瘤细胞; 减轻放化疗副作用和 加快术后恢复等方面, 均已取得良好效果, 深受广大患者的欢迎。

A. 灵芝多糖调节生理功能, 延缓衰老效应 生物衰老是一个多因素、复杂的综合的生理

## &lt;&lt;恢复青春不是梦&gt;&gt;

变化过程，是个体现成长过程中必然出现的特殊阶段。

从中医角度讲，衰老是机体随年龄增长，阳气衰弱，阴精亏损，气血不足出现脏腑功能减退。气血阴阳平衡失调，组织细胞缓慢性、进行性、退化性功能降低和发生紊乱的全身性、多系统、循序渐进的功能衰退过程和综合表现。

衰老性病变男性始于55岁，女性从更年期前或更年期起，病人多有“肾虚衰”的临床表现。

衰老属中医虚劳范畴，与五脏内伤密切相关，与肾虚尤为密切关联。

老年人常服灵芝液，皮肤色斑可减少，皮肤变清爽，不易患感冒，能使胸腺重量增加，而胸腺是繁育干细胞的场所。

骨髓产生的干细胞要输送到胸腺中繁育后才能成为成熟的干细胞。

干细胞是细胞免疫系统的重要成分，可以有效抵抗外来病毒、病菌和自身正常细胞突变形成的肿瘤细胞或衰老细胞并直接将其杀死或吞噬。

杨庆尧报道：给60天龄小鼠服灵芝提取液，对照组给小鼠服无毒无营养价值的羧基纤维素钠（CMC），连服20天，结果：服灵芝组小鼠的胸腺重量比对照组增重68%；切片组织学检查，对照组鼠胸腺皮质和髓质已模糊不清，组织老化开始破溃，免疫功能显著下降，而服灵芝组小鼠的胸腺皮质和髓质仍能清楚分辨，免疫功能仍达到30天龄小鼠的97%。

众所周知，机体必需在有氧的环境中才能生存，若在缺氧环境下很快会产生缺氧症，在无氧的环境中会很快死亡。

机体的耐缺氧能力反映了机体内细胞、组织器官的生理功能，包括体内贮氧能力和对氧的利用能力。

湖南医学院报道，把四川进西藏爬越高山人员分成两组：试验组154人，服用灵芝口服液，对照组1001人未服灵芝口服液，观察翻越3700~5350公尺高山时的高山反应。

连续观察6天，观察头痛、恶心、呕吐、头晕、头昏、心慌、气短、气喘、腹痛、食欲、乏力、鼻出血等症状，结果：未服灵芝组的1001人中高原反应率为83%，而服用灵芝组的154人高原反应率为35.4%。

试验表明灵芝有提高机体细胞、组织器官的生理功能，提高机体耐缺氧能力从而增强机体的生命力。

## <<恢复青春不是梦>>

### 编辑推荐

21世纪人类面临对健康最大的威胁是“衰老”。

人为什么会衰老？

怎样利用科学的方法最大限度地延长寿命？

如何有效运用中国传统医学及现代医学最新研究成果对老化的自然现象及与衰老相关的疾病进行早期检查、诊断、治疗及预防，达到提高生命质量及延缓衰老的目的呢？

中老年人在生活中应怎样自觉摒弃不健康的生活方式，掌握现代社会生活条件下的养生保健知识与方法，以提高健康水准和生命质量，预防疾病和过早的衰老，争取健康长寿，享尽“天年”？

《恢复青春不是梦》的目的，是把中西医学最新的关于养生的信息，用通俗易懂的语言传达给读者，期望读者免受目前充满市场的各种形形色色的所谓养生、保健、美容的不健康产品的毒害。

<<恢复青春不是梦>>

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>