

<<年轻20岁多活20年>>

图书基本信息

书名：<<年轻20岁多活20年>>

13位ISBN编号：9787117166911

10位ISBN编号：7117166916

出版时间：2013-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：泽登雅一

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>

## <<年轻20岁多活20年>>

### 内容概要

《年轻20岁多活20年》讲述在美容界率先使用的【抗衰老】一渊，本意是相对于以治疗和早期发现以往疾病的医疗而言的，抗衰老是以不生病为目的的医疗，对于健康的人来说是以更健康为目的的医疗。

目前日本已是世界上最长寿的国家，健康寿命（即没有任何不适、健康度过一生的寿命）比平均寿命要差7年。

而有抗衰老医学知识和没有抗衰老医学知识的人之间的年龄差更大。

这就是说，在年轻、寿命的领域也会发生两极化。

有人永远是朝气蓬勃的，能健康愉快地度过人生，是有其理由的。

如果您能读一下《年轻20岁多活20年》，您就会明白【返老还童】的说法绝不夸张。

<<年轻20岁多活20年>>

作者简介

作者：（日本）泽登雅一 译者：侯素青 林红

## <<年轻20岁多活20年>>

### 书籍目录

- 一、返老还童是可能的 1.抗衰老是一种超越医疗的生活方式 2.老化的螺旋式上升、返老还童的螺旋式上升 3.保持50岁的年轻状态活着 4.别因上年纪的世俗之说困惑 5.年龄不是理由 6.外表是身体内在的体现 7.生物年龄竟是如此不同 8.您的生物年龄是多少？  
血管年龄检查表 肠年龄检查表 皮肤年龄检查表 9.从体检结果看生物年龄 10.返老还童的菜单 激素疗法 营养补充剂疗法 螯合疗法 点滴疗法（高浓度维生素疗法等）抗氧化物质的点滴疗法 11.老龄化检查 二、同血管一起返老还童 1.人和血管一起变老 2.30多岁的年龄，80多岁的血管年龄？  
3.血管的返老还童可能吗？  
4.切忌过于自信，应该依据体检或全面健康检查结果 5.运动使血管变年轻 6.首先从健走开始，快乐地持续下去吧 7.肌肉训练也是血管返老还童所必需的 8.运动对血管有益，这是为什么？  
9.通过螯合作用，使血管逐渐返老还童 10.远离烟草 三、从脑开始年轻 1.这是痴呆症吗？  
2.即使过了70岁，脑细胞还会继续增长？  
3.痴呆症偏爱发胖的人？  
4.汞在人脑中蓄积？  
5.有害重金属，要通过螯合作用来排出体外 6.该不会是阿尔茨海默病（老年痴呆）吧？  
这些是痴呆症的征兆吗？  
检查一下吧 7.阿尔茨海默病不是老化现象，而是致死的疾病 8.在阿尔茨海默病特效药的出现之前需要采取的生活方式 阿尔茨海默病的七种症状 四、用营养来返老还童 1.抗衰老营养疗法跟普通营养疗法相比有何不同？  
2.如今是保健品度身定制的时代 3.体检和全面健康体检的陷阱 4.如果有这些症状，就提示这些营养素的不足含各种营养素的代表性食物 5.“抑郁”等心病也是因为营养的不均衡 6.关于保健品的常见问题  
7.现在是超保健品时代 8.作为营养辅助食品受到关注的辅酶Q10 9.可以说是终极保健品的高浓度的维生素疗法 10.日本人比欧洲人瘦所以就健康吗？  
11.医生也推荐的减肥疗法 12.低血糖指数饮食可以减少心脏病或高血压的风险 13.控制热量可以长寿？  
14.白藜芦醇是长寿的王牌？  
15.多数人慢性水摄入不足 16.赞成和反对兼有的激素补充疗法 17.老化就是氧化？  
五、从情绪上返老还童 1.对上年纪这件事的看法能左右寿命？  
2.乐观的人能长寿？  
3.长寿和奥斯卡金像奖有关系吗？  
4.有开启老化开关的语言吗？  
5.互助精神能延长寿命 6.和社会的关联是长寿的条件 后记 参考文献

## <<年轻20岁多活20年>>

### 章节摘录

版权页：插图：左边的坐标图是用来调查氧化（身体生锈）发展到什么程度，对此的抗氧化力又有多少的例子。

到诊所来的话，利用体检或全面健康检查的切身检查值数据，可以知道内脏的老化程度。

在健康检查的血液检查里，哪怕胆固醇值或中性脂肪值的检查结果不太好，没有自觉症状，放置不管的人几乎没有。

即便是在基准值内，从抗衰老观点来说那并不一定就是理想状态。

10.返老还童的菜单 如这之前讲述到的那样，身体表面所表现出来的是身体内部活动的反应，很多是由伴随着年龄的增长而来的激素或免疫功能的低下、活性氧的蓄积等引起的。

低下的东西就要补充，蓄积的东西就要排除掉，降低生物年龄——从这个观点来说，在抗衰老医学上，营养指导、运动计划，还有接下来的疗法。

我们的诊所也可以进行。

激素疗法 伴随着年龄的增长而减少的激素里有下面的物质。

褪黑素 男性激素、女性激素 DHEA 生长激素 好好的调查平衡，有必要的就补充。

营养补充剂疗法 维生素、矿物质都是人体所必需的。

积极的摄取所必需的物质是抗衰老的基本。

有人会觉得通过饮食就可以摄取了所以对营养补充剂有抵抗感，但现状是很多光靠饮食的话，还是摄取得不是很充分。

因为食材跟以前相比有了很大的变化。

比如，一根胡萝卜所含的维生素A只有五十年前的十分之一到二十分之一。

另外一方面，已经有很多人爱好营养补充剂，但我想最重要的是根据个人的身体状况适量摄取所需物质。

让专家给开的是安全的。

特别需要注意的是市面上的营养补充剂里有劣质品。

吃了没有效果还算好，因为外行判断，过量摄取了不必要的东西，反而对健康有害。

整合疗法 原来是为了排出铅或汞等重金属（有害矿物），使用EDTA（乙烯二胺四乙酸）或DMPS（二基聚硅烷）等螯合剂，从五十年前就开始了的疗法。

## <<年轻20岁多活20年>>

### 编辑推荐

《年轻20岁多活20年》由由泽登雅一所著，即使是年龄相同的人，有的人看上去很年轻，而有的人却看上去显老。

例如，同是50岁，有的人看上去像40岁，而有的人看上去却像60岁。

差别究竟在哪儿呢？

首先，显年轻的人拥有显老的人没有的东西，应该是没有白发且头发浓密、皮肤有弹性、没有老年斑、皱纹等吧？

外表可能是最容易明白的判断基准。

这么说显年轻的人是不是只是偶然看上去显年轻呢？

<<年轻20岁多活20年>>

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>