第一图书网, tushu007.com

<<抗衰宝典>>

图书基本信息

书名：<<抗衰宝典>>

13位ISBN编号：9787212035815

10位ISBN编号：7212035815

出版时间：2009-6

出版时间：安徽人民出版社

作者：耿洪森 编

页数：950

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

古往今来，人们一直在不懈探索衰老的奥秘，努力延长人类的寿命、当前国际上掀起了对衰老研究的新高潮，凭着现代科技手段，人们从遗传学、细胞学、分子学方面进行了广泛的研究，获得了大量资料，在这一领域的研究有了不少新进展。
然而要从根本上认识这一问题仍有一段距离，因此，如何抗衰老，彻底揭示人类长寿的奥秘，仍然需要科学家们不懈地努力。
我国人口老龄化过程发展速度很快，人口学家预测，到2025年，60岁以上人口将超过4.3亿，与先期进人人口老年型的国家相比，我国老年人口数量之大、发展之快，是超前于社会经济发展的。
与此相关联的老年人的社会保障、医疗卫生保障以及抗衰老知识的普及，也显得任务繁重而艰巨。
延缓衰老必须克服人们自身的不良习惯，追求长寿应当追求人们的良好精神状态，以科学的态度认识人类长寿的规律来挑战自我。
《抗衰宝典》一书深入浅出地系统介绍了衰老概况、衰老生理的变化、衰老的测定、衰老的机理及各种学说。

内容概要

健康、长寿，更注重保健，努力使自己年轻一些，对衰老和抗衰老投入了更多的关注。
《抗衰宝典》就是基于人们的这一需求而编写的。
　《抗衰宝典》分上、下两编：上编谈衰老，系统地介绍了衰老的外部变化、心理变化、生理变化和解剖学上的变化以及衰老的测定方法，阐述了衰老的机理以及有关衰老的各种学说；下编谈抗衰老，整理了大量的相关资料，对中医如何抗衰老进行了全面的总结介绍，对古今中外名人养生抗衰老经验也予以披露。
全书重点描述古今抗衰老的方式、现代最新抗衰老手段及研究动态。
　《抗衰宝典》为了解衰老及如何抗衰老提供了较完整的、实用的、科学的资料，有参考、保存价值，值得一读。

作者简介

耿洪森，我国著名医学保健专家、安徽省老年医疗保健研究所名誉所长、《益寿文摘》执行顾问、安徽省马鞍山益寿修复科技开发有限责任公司董事长、安徽省益寿修复医疗研究所所长，创办安徽省老年医疗保健研究所、《益寿文摘》报、益寿修复医疗研究中心。
著有《修复医疗——延长生命的新探索》、《养生秘典》、《益寿自我保健》、《中外名人长寿录》、《享其天年谈益寿》、《近代气管炎治疗与免疫》、《中老年健康800问》、《实用保健医学》、《益寿全书》、《养生抗衰老指南》等。

<<抗衰宝典>>

书籍目录

上编　衰老　第一章　衰老概况　第一节 生命的概述　　一、生命起源　　二、生命活动的特征　　三、生命的运动形式　　四、生命的维持和死亡　第二节　人类的寿命　　一、生物的寿命　　二、人类的寿命　　三、长寿应具备的条件　第三节 衰老　　一、人类年龄的分期　　二、延长中（壮）年期　　三、延缓衰老的四步　　四、什么是衰老　　第四节 衰老的外部变化　　一、机体表面的改变　　二、衰老的外在表现　　第五节 衰老的心理变化　　一、心理衰老的原因　　二、心理衰老18种　　三、心理衰老自测　　四、心理衰老的预防　　第六节 人类衰老的测定方法　　一、鼻毛白化率　　二、角膜老年环　　三、闭眼单足平衡试验　　四、比握力（肌力）　　五、屏气试验　　六、布兰奇心功能指数　　七、心理变化测衰老　　八、社会适应能力测衰老　　九、多因素测寿命　　十、抗衰老检测的综合应用　　第七节 有关衰老的学说　　一、体细胞突变学说　　二、自由基学说　　……　第二章　衰老解剖学上的变化　第三章　人体衰老的生理变化　下编　抗衰老　第一章　中医养生抗衰老概说　第二章　中医养生保健　第三章　中老年心理保健　第四章　营养保健　第五章　运动保健　　第六章　防治常见的慢性疾病　第七章　名人养生抗衰老　第八章　国外养生抗衰老附录一　历代抗衰老长寿方精选附录二　常用药物简介后记

章节摘录

原始海洋中核酸和蛋白质的出现，为生命的起源提供了物质基础。
在漫长的岁月里，逐渐地产生了原始生命形态——原始细胞。
它的出现，也就是第一个生命现象的诞生，开辟了生物发展史的新纪元。
据考古学家对化石的分析表明，地球上最早的细胞出现在32亿年前。
在这以后的亿万年中，随着自然界的变化和生物进展，细胞由简单到复杂，由低级到高级，形成了各种各样的生物。
到目前为止，已有记载的动物有100多万种，植物有30多万种，大的有庞然大物，如象、鲸等，小的有肉眼看不到的病毒、细菌等，形态万千，可它们都是发展、演变、进化而来的。
（二）中医对生命的认识1.人以天地之气生，四时之法成所谓“人以天地之气生”，是说人体要靠天地之气提供的物质条件而获得生存；所谓“四时之法成”，是说人们还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。
正如明代大医学家张景岳所说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏”，即是说人体的五脏生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。
这与现代认为生命产生正是天地间物质与能量相互作用的结果的看法是基本一致的。

后记

随着经济的快速发展，人民生活水平的日益提高，老年人口逐年增加，中老年人渴望健康、长寿，希望获得更多的保健知识，达到健康延寿的目的——争取高龄80岁以上，长寿90岁以上，更进一步争取百岁。
随着医学科学的发展，我们是有可能做到抗衰延寿的。
继编著《养生秘典》、《益寿全书》以后，在社会各界反映良好，许多中老年读者来信，希望能看到专谈抗衰老的书籍，由此开始整理各方面的资料，历经数载，终成这部《抗衰宝典》。
《抗衰宝典》，专谈抗衰老。
上编从衰老的起因、变化、寿命及衰老的机理等方面进行阐述，让人了解到人类衰老的概况；下编着重谈如何抗衰老，从中医养生抗衰老到古代养生抗衰老，从国内、外名人养生抗衰老到国外抗衰老研究及经验都作了详细的描述，另外，对常见慢性疾病也作了介绍。
《抗衰宝典》虽经数次修改、校正，但因内容多而繁杂，不足之处敬请读者指正。

编辑推荐

《抗衰宝典》由安徽人民出版社出版。

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