

<<长寿密码>>

图书基本信息

书名：<<长寿密码>>

13位ISBN编号：9787500848844

10位ISBN编号：7500848846

出版时间：2011-4

出版时间：郑荣梁 中国工人出版社 (2011-04出版)

作者：郑荣梁

页数：148

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>

<<长寿密码>>

内容概要

《长寿密码：抗衰老新解》包括基本知识、氧化是衰老的主要原因、活性氧催人老、两套防御系统、合理利用抗氧化剂、适度活动延缓衰老、限食延缓衰老等内容。

<<长寿密码>>

作者简介

郑荣梁，兰州大学生命科学学院教授，博导、国家自然科学基金获得者、全国优秀科技工作者。
现任中国老年学学会衰老与抗衰老科学委员会常务理事、中华预防医学会自由基预防医学专业委员会副主任、甘肃省医学会名誉会长。
曾任中国科学院上海原子核研究所辐射化学开放实验室学术委员会主任、厦门大学肿瘤细胞工程国家专业实验室学术委员会副主任等职。
参编《自由基生物学》、《中华抗衰老医药学》、《现代衰老学》等14本书。
发表论文260多篇。
曾在美日法和京沪等地大学、研究机构和医院做过40多次有关抗衰老的专业性和科普性报告。

<<长寿密码>>

书籍目录

第一章 基本知识1. 达尔文好心做了蠢事2. 丧家为什么给乡亲送牛肉3. 经济形态决定养老道德4. 错误的养生观念5. 健康长寿可兼得6. 《北京抗氧化宣言》7. “老”与“衰”不同8. 健康老龄9. 挽留青春10. 生存条件决定平均寿命11. 基因决定最大寿命12. 最大寿命约120岁13. 老而不衰的历史演变14. 老而不衰古今中外都有15. 平均寿命是社会进步程度的标志第二章 氧化是衰老的主要原因1. 什么是氧化什么是活性氧2. 人体产生的活性氧3. 环境产生的活性氧4. 活性氧的危害5. 远离活性氧6. 活性氧的防御：抗氧化+修复7. 健康要诀：活性氧与防御间的平衡第三章 活性氧催人老1. 活性氧越多寿命越短2. 活性氧像一阵阴风扑灭本命灯3. 抗氧化力越弱寿命越短4. 决定生命的两个基本点：活性氧和抗氧化力.....第四章 两套防御系统第五章 合理利用抗氧化剂第六章 适度活动延缓衰老第七章 限食延缓衰老

<<长寿密码>>

章节摘录

版权页：插图：自古有句俗话，肠肥脑满，说的是吃得太饱了，脑子就糊里糊涂学不进东西了。反过来说，吃得不过饱反而有利于脑功能。

估计每个人都有这种亲身体会，现在已有科学证据了。

2009年（《美国国家科学院院报》报道，让250名平均年龄为60.5岁老人限食1/3，记忆力增强了20%，这是有重要价值的实验。

2010年又发现在老中青三个年龄段小鼠分别服4个月高中低脂肪饲料后，老龄高脂组小鼠变得很胖，大脑皮层细胞活性氧太多，蛋白质受到氧化性破坏，脑的体积缩小。

中年和青年小鼠即使吃了高脂饲料也不像老龄鼠那样呈现一系列坏作用，可见老龄吃高脂食物很危险，大脑皮层细胞蛋白质损伤最严重，容易产生认知和记忆能力下降，容易患老年痴呆病。

少吃高脂高糖高蛋白食物限食的本质是限制摄入的热量，组成机体的三大基本物质碳水化合物、脂肪和蛋白质的热量都高。

碳水化合物和蛋白质在体内的平均产热量约为每克4000多卡，脂肪的产热量约为每克9000多卡。

脂肪产热量最大，所以不宜常吃高脂肪食物。

碳水化合物是淀粉、糖和纤维素的总称，谷物中碳水化合物含量最多。

碳水化合物中的糖，能在体内很快转化成热量，如果在饥饿或寒冷时，可以喝热糖水救急。

但是过多的碳水化合物进入机体后，除了用一小部分去产生能量和热量外，大部分转化成脂肪沉积和贮藏在体内，使人发胖，并发生多种疾病，促人衰老。

<<长寿密码>>

编辑推荐

《长寿密码:抗衰老新解》：氧化是衰老的主要原因睡得好。
不易老合理生活延缓衰老女人长寿缘于活性氧少。

<<长寿密码>>

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>