

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

图书基本信息

书名：<<知道你什么时候开始衰老吗>>

13位ISBN编号：9787508725185

10位ISBN编号：7508725182

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华，连妆安 主编

页数：239

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>

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

前言

古往今来，人们一直在追求长寿的道路上苦苦探索，对衰老的抗争从未停止过。从秦始皇追求长生不老药开始，历代帝王将相都一直在延续那长生不老梦，即使是黎民百姓，也都企求健康长寿。

但衰老是生命发展的必然，是生物个体生长必经之途，是一种生命的表现形式，是机体发育成熟之后，体内各种功能活动进行性下降的过程，也是生物体细胞、组织、器官在结构和功能上表现出来的种种衰退过程的总称。

客观现实告诉人们：衰老只有迟早，生命只有长短，衰老和死亡是生命不可抗拒的规律，人们只有通过正确的养生方法，在生命极限之内减轻衰老征象，延缓衰老进程，享受正常天赋寿命而尽其天年。

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

内容概要

客观现实告诉人们：衰老有迟早，生命有长短，衰老和死亡是生命不可抗拒的规律。人们只能通过正确的养生方法，延缓衰老进程，享受正常天赋寿命而尽其天年。

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

书籍目录

第一章 衰老与养生概述 1.衰老定义 2.什么是抗衰老医学 3.抗衰老的目的 4.衰老有关学说 5.人是怎样衰老的 6.什么是生理性衰老 7.衰老细胞是怎么凋亡的 8.衰老的原因有哪些 9.器官衰老有哪些变化 10.导致人体衰老的元凶是什么 11.人从什么时候开始变衰老 12.早衰有哪些表现 13.怎样在日常生活中的发现衰老 14.衰老有哪些共同特性 15.为什么抗衰老应从儿童、青少年及青壮年开始 16.测定衰老的方法 17.什么是精神衰老 18.目前延缓衰老有哪些进展 19.积极预防可以延缓衰老 20.寿命的基本概念 21.生物的自然寿命是多少 22.百岁老人长寿特点 23.影响寿命有哪些因素 24.为什么代谢率与寿命有关 25.为什么说胸腺是寿命的时钟 26.顺应“生物钟”延缓衰老 27.微量元素与衰老 28.什么是养生“黄金律” 29.什么是养生“无定式” 30.什么是养生“木桶论” 31.什么是寿命三角形学说 32.人的生命周期和坎儿第二章 健康与养生 1.健康是什么 2.世界卫生组织对主要健康危险因素进行排序 3.健康人的标准 4.健康的表现有哪些 5.健康老人的特点 6.形体健康指标有哪些 7.为什么要找到自己的健康密码 ……第三章 疾病与衰老第四章 养生长寿与延缓衰老方法第五章 衰老与养生其他内容

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

章节摘录

第一章 衰老与养生概述1.衰老定义 (1) 衰老。

医学专家建议把与年龄相符的老化征象称为衰老。

衰老是正常的生理现象。

而提前出现与年龄不相符的老化征象叫早衰，即俗称的“未老先衰”，是老化的病理反应，或叫早老病。

其特点是使体力和脑力过早的衰弱，这种变化是促使机体衰退的各种慢性病造成的。

20世纪90年代已把衰老作为疾病进行治疗。

衰老分为生理衰老和病理衰老。

一般的衰老分为生理性衰老和心理性衰老。

(2) 老化。

是指人成年后随年龄增长所出现的生理学、生物化学、生物物理学、组织学和形态学等方面的退行性变化。

人体的老化也是不以人的意志为转移的一个必然的生理学过程，是人体在衰退时期功能下降和紊乱的一种综合反应。

从人体的出生到死亡的过程，也就是老化的过程。

从这个意义来说，老化包含着衰老的意义。

(3) 老年。

“老年”和“衰老”这两个词是不同的概念，衰老是人体矛盾的过程，在这一过程中所出现的新陈代谢机能的消退和破坏，是同出现最重要的适应机能的衰老结合在一起的。

而老年一般有两种，一种是正常的生理现象；而另一种是过早的老年。

自然的、生理上的老年是逐步形成的，是机体功能衰退的和谐地降低，这样的“老”的特点是完全保持生活工作能力的，且有人生乐趣，对周围的事物兴趣盎然，这样的人比自己的实际年岁显得年轻。

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品“健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

编辑推荐

《知道你什么时候开始衰老吗(家庭珍藏版)》是解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

<<知道你什么时候开始衰老吗>>

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>