

<<现代抗衰老方略>>

图书基本信息

书名：<<现代抗衰老方略>>

13位ISBN编号：9787509129265

10位ISBN编号：7509129265

出版时间：2009-9

出版时间：人民军医出版社

作者：李桂，王士才 编著

页数：282

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>

## <<现代抗衰老方略>>

### 前言

在全国健康教育巡回讲座中，很多中老年朋友，特别是中老年科技工作者，听完讲座后希望能将演讲稿汇编成册，便于大家系统地学习抗衰老、延年益寿的知识和方法。

为此，特编写了这部集前沿性、科学性、知识性、通俗性、实用性为一体的《现代抗衰老方略》，以满足读者的需要。

本书分上、下两篇，共14章。

上篇：全面深入地介绍了衰老的机制与长寿因素。

在抗衰老机制与方法篇章中，重点论述了对抗自由基抗衰老，调节免疫抗衰老，体质养生抗衰老以及修身养性的抗衰老机制。

提出了非药物衰老干预措施（如限食）。

同时，介绍了某些中药和中药制剂以及现代药物干预与抗衰老制剂的最新研究进展。

下篇：率先提出了“三位一体”防治老年慢性疾病的新思路、新观点、新策略。

在各章节强调并加入了养生保健防治疾病的措施和方法，具有一定的理论性与实用价值，同时强调抗衰老必须与老年慢性疾病防治相结合，抗衰老必须与养生保健相结合，同时并重，相辅相成，共同促进。

本书明确指出，衰老进程是可以干预的。

运用中医学、现代医学、中西医结合的策略抗衰老，将会使人类抗衰老、延年益寿得到一次新的飞跃。

21世纪是一个长寿的世纪，汹涌的白发浪潮已经来临。

衰老与抗衰老（延长寿命）已成为健康管理工作者，中国老年保健工作者，特别是我们疾病预防控制中心——老年流行病学控制研究的重点及热点。

但愿本书能给关注健康，热爱生命，重视养生，抗衰老的人们尽可能达到延寿而不衰，健健康康、快快乐乐，活到人类该活的年龄——天年之岁。

著书难，难就难在立说，难在“为往圣继绝学，为生民开太平”。

## <<现代抗衰老方略>>

### 内容概要

本书作者在全国健康教育巡回讲座演讲稿的基础上，参考大量古今文献，运用中医学、现代医学和中西医结合理论，系统阐述了衰老机制与现代抗衰老的策略、方法。全书共2篇14章，包括衰老学概论，百岁老人的分布与长寿因素研究，衰老时脏器功能及系统的增龄性改变，现代抗衰老机制与方法，抗衰老延寿药物及研究进展；医学模式与慢性病防治，肥胖、高血压、冠心病、糖尿病、骨质疏松、慢性支气管炎等重点疾病防治对策，老年人性保健与健康管理等。本书内容丰富，观点新颖，阐述简明，通俗易懂，对广大群众，特别是中老年人和亚健康者防衰抗老、延年益寿具有很好的指导性和实用性。

## &lt;&lt;现代抗衰老方略&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 衰老与抗衰老 第1章 现代衰老学概论 第一节 衰老的定义 第二节 人类的最高寿命(寿限) 第三节 人的寿命与相关因素 第四节 现代衰老机制及学说 第2章 百岁老人的分布与长寿因素研究 第一节 中国百岁老人的分布 第二节 百岁老人的长寿因素研究 第三节 世界长寿之乡——广西巴马 第3章 衰老时器官功能及系统的增龄性改变 第一节 免疫系统的增龄性改变 第二节 老年人血液系统的变化 第三节 心血管的增龄性改变 第四节 呼吸器的增龄性改变 第五节 消化系统的增龄性改变 第六节 内分泌系统的增龄性改变 第七节 肾的增龄性改变 第八节 神经系统的增龄性改变 第九节 眼的增龄性老化  
 第4章 现代抗衰老机制与方法 第一节 现代抗衰老的含义 第二节 对抗自由基抗衰老 第三节 调节 免疫与抗衰老 第四节 膳食平衡与抗衰老 第五节 科学运动与抗衰老 第六节 中医养生与抗衰老 第七节 修身养性与抗衰老 第八节 生活方式干预在抗衰老中的益处 第5章 现代抗衰老延寿药物及研究进展 第一节 传统中药及制剂 第二节 现代抗衰老药物 第三节 现代中药保健的规范及研究进展下篇 重点疾病防治与抗衰老策略 第6章 医学模式与慢性疾病防治 第一节 生物医学模式 第二节 生物-心理-社会医学模式 第三节 “三位一体”防治慢性疾病 第7章 肥胖病的防治与干预 第一节 病因病理临床 第二节 养生保健方略 第三节 现代防控措施 第四节 中西医结合治疗 第8章 高血压病防治策略 第一节 病因病理临床 第二节 养生保健方略 第三节 现代防控措施 第四节 中西医结合治疗 第9章 冠心病防治新理念 第10章 老年性骨质疏松症的防治措施 第11章 慢性支气管炎的防治对策 第12章 糖尿病防治与衰老新发现 第13章 老年人的性保健与性功能障碍 第14章 健康管理与老年保健管理附录：养生-格言-语录-心得

## <<现代抗衰老方略>>

### 章节摘录

五、微量元素衰老学说国内外专家通过大量的研究、分析，数据证明：人体血液的微量元素和地球地壳几十种微量元素的平均含量（克拉克值）是一致的；人血液的微量元素和海水的微量元素平均含量也是一致的。

新兴的微量元素衰老学说，正是建立在此基础之上。

微量元素学派认为：人类来源于宇宙，是大自然造化而来的。

宇宙源于150亿年前的一次大爆炸。

后来形成了银河、日月、星辰。

人类经历了从无机物到有机物，从生命小分子到生命大分子（蛋白质）；从原核细胞到真核细胞，再到多核细胞；在大自然里，通过漫长（35亿年）的演化和进化而造就了人类。

正如天文学家所说，人是谁？

“卵石的兄弟，云朵的俵亲”。

因为人类来源于大自然，所以人体微量元素的含量与大自然地球地壳微量元素的平均含量才会惊人的一致。

微量元素衰老学说认为：人体在和外界进行物质和能量交换过程中，人体内微量元素水平通过相互协同和拮抗作用，也保持着动态平衡。

微量元素具有“双重品格”，故其在体内缺乏与过量，都将会引起“中毒”，造成机体细胞、组织损伤或失活，从而导致人体衰老。

六、细胞衰老学说20世纪后期，“一切生物学的关键问题必须在细胞中寻找”几乎成为生物学家的共识。

细胞是生物体的最基本功能单位，也是生物衰老的基本单位。

细胞与寿命的关系是近几十年来生命科学家研究的重点与热点。

用体外培养细胞进行衰老的研究，已是当今最常用的手段。

用细胞研究寿命已有近一个世纪的历史。

## <<现代抗衰老方略>>

### 编辑推荐

《现代抗衰老方略》编辑推荐：衰老机制与抗衰老已成为国际基础研究者、临床工作者、流行病学控制及健康管理工作者、老年医学工作者研究的重点及热点，也是国际上密切关注的重大社会问题。

br 研究发现，防治自由基损伤、改善免疫功能、限食、养生对延缓衰老均有重要作用。

br 抗衰老离不开疾病防治，慢性病、特别是心血管疾病、恶性肿瘤，严重危害人体健康，加速机体衰老。

当衰老发展到一定程度时，又会演变成老年性疾病，两者同时存在，相互影响，互为因果。

因此，科学、全面、有效地防治慢性疾病是抗衰老最重要的策略。

<<现代抗衰老方略>>

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>