第一图书网, tushu007.com

<<养生要趁年轻>>

图书基本信息

书名：<<养生要趁年轻>>

13位ISBN编号：9787509403495

10位ISBN编号：7509403499

出版时间：2010-2

出版时间：蓝天出版社

作者：陶涛

页数：249

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

身体是唯一一个终身陪伴你，听从你命令，毫无怨言服侍你终生的伙伴，然而你是否真的了解自己的身体？
身体里那些器官日夜不辞辛苦地“劳作”，难道它们真的永远不会累吗？
如果衰老是必然的规律，那么你知道自己的身体器官是在什么时候开始衰老的吗？
当你迈入20岁的门槛，是否觉得你的人生还有大把的时间去追求、挥霍？
而对于身体开始出现一些细微的变化，你是否也像以前一样丝毫不在意呢？
当你30岁，待看到脸上日渐深刻的皱纹，是否才想起要好好地保护它呢？
岁月是无情的年轮，当它的车轮在身边轻轻滚过时，无论你曾经拥有多么充沛的体力，多么强壮、有力，它始终有种能力能带走你身体里的某些东西。
只是那种流失的速度非常缓慢，缓慢到几乎让你忽略它的存在。
实际上，这种流失从婴儿时期就开始了，于是，从出生开始，你的身体就在一步步地走向衰老。
从20几岁开始，大脑开始退化，皮肤开始失水，呼吸功能开始下降，肌肉变得越来越松……这种衰老的速度难以想象，衰老的起始时间更是人们以往意想不到的。
当你开始慢慢喜欢发呆，当你的皮肤不再透亮，当你开始对叹气有所习惯，当你明显感到自己的懒惰，当你开始感觉到自己似乎心有余而力不足的时候，身体用事实告诉你：你已经衰老了！

内容概要

人们虽然无法阻挡衰老的到来，但只要早早地认识到衰老的规律，确定人体保养的措施，依然可以延缓衰老。
　本书以全新的观点阐述了身体衰老的规律，为你大意的生活敲响了健康的警钟，并为每个阶段身体器官的防衰老提供了详细的保养方案，让你延缓衰老的脚步。

作者简介

陶涛，人体健康研究者，健康杂志专栏作家。
出身中医世家，自幼遍读医学经典，尤其钟爱养生典籍。
出版作品有：《谁偷走了你的营养》《谁说健康无捷径》《营养决定健康》《从饮食谈健康——血型与饮食密码》等畅销养生保健类图书。

书籍目录

PART.1 如果保养好，我们可以活多久　Chapter 1 人的自然寿命有多长　Chapter 2 什么影响了人的生命长度　Chapter 3 人为什么会衰老　Chapter 4 为何保养细胞可防衰老PART.2 从20岁开始衰老　Chapter 1 21岁大脑的无奈　Chapter 2 20岁，你还是水嫩佳人吗　Chapter 3 20岁“隐形”的呼吸PART.3 30岁决定了你的肌肉和头发　Chapter 1 看看吧，30岁肌肉开始衰老了　Chapter 2 30岁，秀发将生“锈”　Chapter 3 35岁，女人乳房的“流失”　Chapter 4 35岁，挡不住的骨骼衰老　Chapter 5 35岁，生殖能力的变化PART.4 40岁决定你的心、眼、牙　Chapter 1 40岁，“心”始变　Chapter 2 40岁，眼睛开始迷蒙　Chapter 3 40岁，“骨之端”牙齿开始衰老PART.5 50岁，你准备好了吗　Chapter 1 50岁，肾脏衰老密码“打开”　Chapter 2 50岁，你开始耳背了吗　Chapter 3 50岁，前列腺的变化　Chapter 4 55岁，肠道也开始衰老了PART.6 60岁，真的老了吗　Chapter 1 60岁，味觉和嗅觉的迷失　Chapter 2 65岁，膀胱开始衰老了　Chapter 3 65岁，声音开始“苍老”了　Chapter 4 70岁的肝脏衰老了吗附录 老而不衰的秘密

章节摘录

2.精神的好坏影响生命长度人真是一个奇怪的生物，尽管生理是支持人类生存的根本因素，但精神却是人类生活于社会最好的本领，如果没有了精神，生活也就没有“活”与“不活”的意义。
对于人体的衰老大计来说，精神占有着头等重要的位置。
生活中，快乐心情的积极作用也是显而易见的，那些快乐的人，总是面色红润、身体健康，他们的日常生活也是平和而和谐的，于是，那些在生活中始终保持快乐而平和之心的人。
显得也比同龄人要年轻一些，寿命也更长。
从理论上来说，精神是无法决定身体的，但不可否认精神总有一股神秘的力量。
对周围的一切产生不一样的影响。
而这个影响与神经系统密不可分。
神经系统是机体内主要的调节系统。
与人体各个器官、系统都有广泛而复杂的联系，当身体出现不适时，它通过各个神经反馈给神经系统，神经系统反映给大脑，以及与之相连的器官，从而表现出不适的症状。
神经系统是人体中具有绝对主导性的系统。
只真实的反映身体中其他器官的症状，一般很少受到其他影响，但精神的好坏却可以直接影响神经系统。
人体内分泌也是一种神秘的物质，它对神经系统有影响作用，然而，从另一方面来说，精神的快乐与否又可以影响内分泌，于是，精神的快乐则对神经系统产生或好或坏的影响。
通常，神经系统功能和代谢正常运转的人，往往不会发生疾病和早衰。
不过，由于情绪的影响，身体分泌的各种激素发生了变化，就会影响神经系统，尤其是精神过度紧张，或长期处于不正常的喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊或烦闷抑郁的情况。
这时，中枢神经系统的功能会因长期处于紧张状态，而发生一系列变化，如大脑细胞萎缩、神经系统不能胜任调节各器官的任务等，让机体组织和细胞工程的正常代谢遭到破坏，从而引发病变，提早出现衰老现象。
因此。
如果想要长寿，那么最好要保持愉快和平和的心情。
因为只有快乐而平和的情绪，才能保证神经系统有张有弛的工作状态，从而延缓各细胞衰老、死亡的速度，最终达到延缓衰老的目的。
3.坏习惯很“伤”寿一般人认为，日常生活琐事是无足轻重的，于是往往任其自流，不加检点，可是人生的大部分时间都是在日常生活琐事中度过，即使有人说“我的人生不需要琐事”，但就像诅咒一样，每个人都无法摆脱琐事。
而且很多人都在所谓的生活琐事中获得了快乐。
最为重要的是，生活琐事还对健康，以及人的自然寿命产生很大的影响。
生活是由琐事构成的，而在那些看似杂乱无章的琐事中，往往蕴涵着一定的规律，如果你长期违背这些规律，就容易导致机体代谢紊乱，加速衰老的进程。
比如起居无常、饮食无节、营养不良、睡眠不足、缺乏运动、劳逸不均等。
在人体中有一个准确的“生物钟”，各种器官时时刻刻都在“生物钟”的调控之下有节奏地运转，执行身体分配的任务。
人类从胎儿时起。
就跟随着妈妈的“生物钟”活动，出生后，又逐渐形成了自己的生物钟，于是形成了规律的作息生活。
机体运作也早已习惯了自身“生物钟”，并在这个节奏下，形成了习惯性的运转条件反射，即每到一定的时段，机体运作便如条件反射一般，执行自己的职责。
这种情况下，身体完成等量工作所消耗的能量，将比没有形成条件反射所需能量少，而且器官的磨损较少，代谢功能的减退也小，衰老速度也相应放慢。
如果个体的生活节奏被打乱，则各器官不能适应，即会破坏机体各器官之间的协调共济，失去内在平

衡，导致代谢紊乱，加快衰老。
饮食是生命的基础，是身体营养物质的主要来源。
饮食有节，用餐定时定量，细嚼慢咽，不暴饮暴食和不贪食、偏食，容易使胃肠消化功能形成条件反射。
免受伤害。
如果饮食无节，完全打乱了胃肠消化功能，容易消磨更多的细胞，使得衰老加速。
另外，人体每日所需的膳食，必须结构合理，能满足生理的需要，否则，身体各细胞一直处于能量不足状态下，“磨损度”将大大增加，从而加速细胞的老化、衰亡。
在身体的修复过程中，充足的睡眠是最好的方式。
睡眠可以减少能量消耗和给器官修复伤害的时间。
此外，睡眠还可增加免疫细胞的数量，消除疲劳，提高工作效率。
如果长期睡眠不足，则不仅精神疲惫、免疫力降低，而且易患疾病，早衰早老。
总之，人体只有在有劳有逸，精神也只有在有张有弛的情况下，身体运转才能正常，精神也更加矍铄。
相反，如果身体劳逸不均，天生的“生物钟”总是被打乱，使得各器官组织之间联系、平衡被打乱，能量供应和伤害修复不能正常进行，代谢功能失调，衰老进程就会随之加速。

编辑推荐

《养生要趁年轻:人体器官全面防衰老手册》：如今的你，是否已经跨入衰老行列？
已跨入衰老行列的你又该如何延缓衰老？
《养生要趁年经》为你倾力制订一系列不同时段的保养方案。
让我们从今天开始，打一场完美的抗衰老狙击战！
谁拨慢了造物主的钟？
揭开延缓衰老的秘密，你是否经常感觉睡不醒?是否肤色没有以前透亮?是否经常有口干、咽干的感觉？
是否感觉容易疲劳?不同“身体零件”走向衰老有先后分时段保养器官易长寿。
我们不能阻挡衰老的到来，却可以延缓它的脚步。

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