

<<抗衰防老枕边书>>

图书基本信息

书名：<<抗衰防老枕边书>>

13位ISBN编号：9787510103735

10位ISBN编号：7510103738

出版时间：2010-3

出版时间：中国人口出版社

作者：蔡学杰，高玉琪 编

页数：267

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>

## <<抗衰防老枕边书>>

### 内容概要

不衰不老，基因说了算。

这是一本从基因入手，讲解如何防止身体衰老的图书，它告诉读者，按身体原本的机能，你应该比现在至少要年轻十岁。

我们的饮食，运动，心理活动，使用医药，都应该有这样一个着眼点，那就是自身的基因最需要我们怎样做。

基因促使人生长发育，也令人衰老退化，想要长得快，要从基因入手，想要老得慢，也要从基因入手。

<<抗衰防老枕边书>>

作者简介

高玉琪，男，副主任医师，医学博士。  
从事临床工作近20年，有较丰富的临床经验，曾救治了大师急危重症患者，获医院优秀医务工作者称号和多次嘉奖。  
在核心期刊发表论文20篇，主编和参编著作6部，获山东省科技进步三等奖一项（例1）。

## <<抗衰防老枕边书>>

### 书籍目录

第一章 不衰不老，基因说了算基因在影响着你的健康你的健康在走下行线倾听身体语言，治疗基因疾病没病不等于健康，通过基因检测看健康为什么一样的细胞不一样的健康疾病基因携带者更要关注下一代的健康基因才是你生命质量的“操盘手”生命在于基因基因是人体的总设计师一生必须知道的几个“魔鬼时刻”第二章 吃得好，不易老培养最适合自己的体质结构中国人的饮食结构你该用哪种饮食养生法则？

缺什么补什么科学吗？

保护好你的脏腑给“胃”平个反草能救活你的“心”酒要怎么喝才不伤“肝”不要错过“杂粮一族”五色食物能养五脏你的食物适合你的基因吗？

你对体内营养元素知多少反营养物质，不知不觉中的伤害维生素使用不当也有毒对于添加剂，我们不必那么恐慌美味酸奶营养保健食品过敏也能要命不是所有的人都适合补人参、鹿茸人类基因的营养品——辣椒辣椒名列前茅的维生素C辣椒虽呛抗衰好辣椒小暖炉，温暖身与心要想呼吸畅，常常吃辣椒缓和疼痛，辣椒首选美人该泡呛辣汤浴饮食小贴士：奇异秘方好的藿香是“滴”出来的口水的八大养生功能“歪瓜裂枣”更好吃小小土豆能治富贵病大蒜：吃生不吃熟，吃碎不吃整冬季适当吃“凉”有利于身体健康“水果伟哥”的花样吃法治疗痔疮“集中营”第三章 运动是健康免费的保险第四章 好习惯保年轻，坏习惯促衰老第五章 笑小十年，愁老十岁第六章 越老越要增强免疫力第七章 让身体保持滋润第八章 少穿俊俏，老穿健康第九章 居室条件对中老年尤其重要第十章 好老伴顶一百个神医

## &lt;&lt;抗衰防老枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 不衰不老，基因说了算 倾听身体语言，治疗基因疾病 什么部位出了什么毛病，只有自己的身体才知道，因为人体内的每一个基因都会作出不同反应。因此，在疾病的治疗上必须倾听自身的身体语言，根据身体的反馈来有针对性的治疗，千万不可靠经验盲目服药，否则牵一发而动全身。

代谢过程受大脑神经的控制，准确无误地协调各个系统之间的平衡关系，在恰当的时间、以恰当的方式进行各种同步的、全方位的互动与协调是很难的。

于是，很多基因疾病从长期来看会有很多后遗症，如果不彻底根治，我们的身体将会付出更大的代价。

实际上，寻医求药并不是治疗疾病的唯一手段，当你生病时，首先要学会观察自己，通过倾听身体的语言来判断病情，因为每一种基因疾病在体内都会有所反应，以人体自身基因预测为主要治疗手段，配合身体的治疗方向与意图，在疾病的治疗上将会有更大的发挥空间，并获得更长久的意义。

基因病是由于某些基因缺陷而导致的，一个基因，甚至基因中一个小片段发生病变都可以导致疾病，体内不同性质的基因引发的基因也是不同的，发育异常、早衰、神经性的疾病等等，甚至死亡。根据基因概念，基因病有三大类： 第一类为单基因病。

这类疾病多达6000余种，其实是由某一特定基因的结构发生改变而引起的，比如，多指症、白化病、早老症等。

第二类为多基因病。

这类疾病的发生涉及两个以上基因的结构或表达调控的改变，比如，高血压、冠心病、糖尿病、哮喘病、骨质疏松症、神经性疾病、原发性癫痫、肿瘤等。

第三类为获得性基因病。

这类疾病由病原微生物通过感染将其基因入侵到宿主基因引起。

.....

## <<抗衰防老枕边书>>

### 编辑推荐

身体是一项奇妙的生命工程，想要不衰老，关键在维护。  
其实，用最简单的养生方法，就能实现看起来很难的养生目的。  
只要照《抗衰防老枕边书》中医学专家的指导做下去，年轻十岁完全不是问题。  
你可以，看起来年轻十岁，比小你十岁的人更强壮。  
让一个人永葆青春的，只有自己体内的基因。

<<抗衰防老枕边书>>

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>