

<<世界抗衰老经典>>

图书基本信息

书名：<<世界抗衰老经典>>

13位ISBN编号：9787530424605

10位ISBN编号：7530424602

出版时间：2004-5

出版时间：北京科技出版社

作者：刘国柱

页数：482

字数：409000

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>

<<世界抗衰老经典>>

内容概要

本书收集了世界五大长寿地区百岁老年人生活习惯和各国的抗衰老经验；认真分析了中国有史以来400位皇帝采用的抗衰老措施，用现代科学理论详尽解释了清代以乾隆皇帝为代表的10位皇帝的抗衰老经验，参考了现代抗衰老的研究理论与成果，深入浅出地论述了抗衰老的历史、理论和行之有效的自我抗衰老方法，以求揭开衰老和延缓衰老的秘密。

用世界经典的抗衰老方法，采用健康的生活方式，结合中草药这个行之有效的抗衰老武器，可以提高每个人的健康水平，让我们延缓衰老，保持年轻。

<<世界抗衰老经典>>

作者简介

刘国柱，主任医师、教授。

曾任中国健康教育协会理事，中国卫生报刊研究会理事、香港科学院顾问、中华名医协会副会长、《健康》杂志主编、《健康咨询报》总编辑、《健康百话》总编辑、《健康少年画报》主编、《北京卫生志》总纂。

入编《中外名人词典》等。

编著有《健康咨询小

<<世界抗衰老经典>>

书籍目录

一、国际抗衰老学说二、老年期划分标准三、年轻划分法四、人的寿命有多长五、健康老年人的标准六、怎样测知自己衰老的程度七、衰老特征八、抗衰老研究进展九、中国400位皇帝抗衰老措施十、抗衰老必须扼制头号杀手十一、抗衰老粥谱十二、宫廷抗衰老食品十三、抗衰老酒十四、抗衰老茶十五、饮水抗衰老十六、运动抗衰老十七、精神、起居、营养方面的抗衰老法十八、富含抗衰老因子的物质十九、长寿之道二十、清楚自由基的抗衰老药物二十一、增加细胞传代，延缓衰老的食品和中药二十二、大蒜制剂二十三、其他抗衰老食物几中草药二十四、怎样抗皮肤的衰老二十五、抗衰老方剂二十六、催人衰老的物质几不良饮食习惯二十七、国内外抗衰老营养计划二十八、国际抗衰老行动指南二十九、老年人打扮是促进健康长寿的活动三十、抗衰老运动处方基本知识三十一、抗衰老运动处方三十二、防治老年疾病运动处方三十三、常见老年慢性病防治三十四、老年人生活方式与癌的关系三十五、抗衰老实用小常识

<<世界抗衰老经典>>

章节摘录

一、国际抗衰老学说 1. 遗传论 衰老是生物自然规律，当生命出现，便开始向死亡的过渡。

有的人寿命60岁，有的人100岁，这主要是由遗传因子控制的。

可以说，人出生时，把寿命就写在基因里了。

人是动物大家庭的成员。

从动物来说，小鼠能活上3年就算长寿了，乌龟活上一二百年还不算长寿；而人活上100多岁，也算是寿星了。

老鼠、乌龟和人类所以有不同的寿命，就是基因不同造成的。

也许有人会说，某种动物，虽有一定寿限，但其个体也会有不同的寿命。

是的，这是一种客观存在，然而也是遗传起到了一定的作用。

有报告说，至少有50%以上的长寿老年人追溯数代的配偶中有些是与长寿人结合的。

从双生子寿命的调查中得知，单卵双胞胎比双卵双胞胎的寿命更接近，这足以说明他们具有相似的遗传素质。

那么，遗传因子怎样影响寿命和衰老呢？

什么是遗传？

现在得知遗传就是将代表亲代特性的“信号”——基因由生殖细胞带到子代去了，子代的每个细胞都带有这种“信号”。

因此，子代也就表现出亲代的某些特性。

这种“信号”就叫做基因。

基因是什么物质？

基因存在于细胞核内的长链分子脱氧核糖核酸（DNA）上。

无疑，基因上带有遗传信息，需要由染色体来负载，染色体上有很多基因。

而上下代之间所传递的遗传信息是运载于生殖细胞核中的染色体上的。

.....

<<世界抗衰老经典>>

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>