

<<不老的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不老的秘密>>

13位ISBN编号：9787535954459

10位ISBN编号：7535954456

出版时间：2011-5

出版时间：广东科技出版社

作者：詹向红，侯俊林 主编

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>

## &lt;&lt;不老的秘密&gt;&gt;

## 前言

衰老，是一个千百年来经久不衰的话题。

从传说中秦始皇派徐福率五百童男童女去海上寻找不死仙药，到汉武帝求方士造丹炉炼取长生仙丹，都表明长生不老一直是中国历史上人们孜孜追求的事情。

上至帝王，下至黎庶，无一不对长生驻世、青春不老矢志求索，并且乐此不疲。

从古语讲的“蝼蚁尚且贪生”一语，可知生之可贵。

今天，在一个自然和生命科学高度发达的时代，遮盖着生命种种神秘的面纱，已经逐渐被一层层地揭开。

人类基因组图谱的绘制、克隆动物实验的成功、分子生物学的发展、电子技术在生物学中的应用等，都预示着人类彻底揭开生命本源的一天即将到来。

医学，作为一门横跨自然科学和社会科学两大门类的学科，其进步必然伴随着科学技术和人文科学的前进和发展。

医学所要面对的是一个活生生的人，而不是一台台机器，我们不能割裂开一个人的生存环境及状态去讨论“生病的人”或者是“人生的病”。

医学发展到今天，人们已经逐渐意识到，有针对性的、个性化的、有效的医疗和保健，才是未来医学发展的必然方向和趋势，而这恰恰是中国古代先贤积千百年智慧、用无数先辈的生命验证过的中医所具备的最大优势。

中医认为，人的生命与天地自然是和谐统一的，人的一生无不随着天地四时的变化而变化。

外感六淫、内伤七情、饮食劳倦等，总是对我们人体的健康进行一番考验。

《黄帝内经》讲：强者不必病而弱者病，这就要求我们在疾病面前做一个强者。

如何做一个强者？

《黄帝内经》也给出了答案：“食饮有节，起居有常，不妄作劳。”

现代社会，我们每一个人都面临着巨大的生存压力，为了更好地生活，我们不惜残忍地对待我们的身体，熬夜、酗酒、暴饮暴食，这些不良的生活习惯，假如能在我们身上微微得到改善，我们的生命质量和生活质量也可能会得到巨大的改善，我们的青春年华也才不会被挥霍无度。

生命是一个过程，相信每一位读者都希望自己的生命过程精彩而美丽，这首先要有个清静透彻的心态。

儒家说的“朝闻道，夕死可矣”，多么澹然！

道家说的“生生死死，死死生生，方生方死，方死方生”，多么超脱！

佛家说的“知世间万事皆是空虚，终日营为皆是妄想，知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦，慨然领悟，顿然解释，则心地自然清净，疾病自然安痊，能如是，则药未到口，病已忘矣”，多么潇洒！

在世界文化逐渐向中国文化回归的今天，我们每一个人，特别是有着深厚文化积淀的中国人，都应该努力找寻自己生命的基点，让生命的过程变得更有价值和意义。

本书是从医学的角度谈抗衰老的问题，希望通过简单平实的话语，将什么是衰老、衰老的原因是什么、常见衰老的表现及对策以及如何延缓衰老等问题，进行一个系统的解答，消除人们对衰老认识的种种误区。

不仅如此，作者还希望通过这本书，能够帮助读者建立一个正确的养生观，使读者避免面对茫茫健身书海无所适从，兴望洋之叹。

如果读者真的能从这本书中得到益处，将是对我们工作最大的肯定和赞许。

青春，也许就在您的手中不老。

编者 2010年9月10日

## <<不老的秘密>>

### 内容概要

《不老的秘密——青春永驻的妙招》是从医学的角度谈抗衰老的问题，希望通过简单平实的话语，将什么是衰老、衰老的原因是什么、常见衰老的表现及对策以及如何延缓衰老等问题，进行一个系统的解答，消除人们对衰老认识的种种误区。

不仅如此，作者还希望通过这本《不老的秘密

——青春永驻的妙招》，能够帮助读者建立一个正确的养生观，使读者避免面对茫茫健身书海无所适从，兴望洋之叹。

本书由詹向红、侯俊林主编。

## <<不老的秘密>>

### 书籍目录

#### 什么是衰老

- 一、年纪大就是衰老吗
- 二、衡量衰老的标准是什么
- 三、衰老是怎么一回事
- 四、人类究竟可以活到多少岁
- 五、世界各地著名寿星排行榜

#### 人为什么会衰老

- 一、中医学对于衰老的认识
  - (一)先天禀赋说
  - (二)阴阳失调说
  - (三)脏腑虚衰说
  - (四)精亏神损说
  - (五)气血虚衰说
  - (六)痰阻血瘀说
- 二、现代医学对衰老原因的认识
  - (一)基因调控说
  - (二)磨损伤害说
  - (三)自由基学说
  - (四)端粒一端粒酶学说
  - (五)内分泌失调学说
  - (六)脂褐素蓄积说

#### 常见的衰老表现或疾病及对策

- 一、人一老眼神就不好了
- 二、如何才能人老珠不黄
- 三、耳朵里有只虫在叫
- 四、世界越来越安静了
- 五、玉兰花为什么不香了
- 六、留住那美妙的声音
- 七、如何减少皱纹的产生
- 八、怎样保持细腻的肌肤
- 九、褐色的斑点是什么
- 十、“头”等大事如何解决
- 十一、如何预防“高堂明镜悲白发”
- 十二、老年人易骨折的幕后元凶
- 十三、如何预防颈椎病
- 十四、妙招对付肩周炎
- 十五、如何预防肌力减退
- 十六、牙齿逐渐退休了
- 十七、好多食物消化不了
- 十八、通畅才能有健康
- 十九、为什么老年人易胸闷
- 二十、老张的尴尬——尿失禁
- 二十一、跟老伴越来越少了
- 二十二、早泄——不能每次都草草收场
- 二十三、如何预防前列腺增生

## <<不老的秘密>>

- 二十四、呵护女性的美丽之源
- 二十五、90°挺好
- 二十六、年纪大了，血压也高了
- 二十七、如何预防高脂血症
- 二十八、睡不着觉的烦恼
- 二十九、如何预防记忆力下降
- 三十、女性更年期综合征
- 三十一、不胖一身轻
- 三十二、血糖若失控，后果很严重
- 三十三、远离生命的隐形杀手
- 三十四、如何预防亚健康
- 三十五、如何提高免疫力

### 怎样延缓衰老

- 一、事业诚可贵，健康价更高
- 二、心态平和寿自高
- 三、合理饮食防衰老
- 四、作息规律身体好
- 五、适当运动不显老
- 六、要想脾胃好，常吃怀山药
- 七、上床萝卜下床姜，不劳医生开药方
- 八、养生八珍糕
- 九、延缓衰老中药介绍
- 十、怎样补钙才合理
- 十一、你会喝水吗

## &lt;&lt;不老的秘密&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 慎服壮阳药不要听信广告，轻率地服用壮阳药。

第四招：行为预防 间歇性交法，在性交活动中，当男性有射精预感时，应立即停止阴茎的提插，等到射精预感完全消失后再继续进行，这样可以一定程度地预防早泄的发生。

下拉阴囊和睾丸法-在性交活动中，男性在射精预感到来时会出现阴囊收缩，睾丸上提，此时可告知女方用手轻轻将阴囊和睾丸向下牵拉，这样可降低男性性兴奋，以延缓射精，达到预防早泄的效果。

停止-再刺激法，早泄从根本上说是射精反射所需要的刺激阈值太低，可通过停止-再刺激法提高射精刺激阈，从而增加男子对性刺激的耐受性。

具体方法是，丈夫取坐位或仰卧位，妻子通过爱抚，使男子阴茎达到勃起的程度，一旦丈夫感到性高潮迫近的预感，则立即停止，待射精预感完全消失后重新按摩。

如此反复刺激，每次约15-30分钟，可使射精阈值提高。

每天应进行一次这样的训练，但不能每次都射精，否则会影响治疗效果，一般宜3-5次射精一次。

经长期训练后，能提高射精的阈值，从而防止早泄。

捏挤法、此法为非药物性治疗早泄的最佳方法，男女双方都可进行，但由女方进行比由男方进行效果更好。

方法是男方仰卧，女方在男方两脚间，用手上下捋动阴茎包皮，至欲射精时，女方把拇指指腹部放在阴茎包皮系带部位，食指和中指指腹放在阴茎冠状沟缘的上下方，轻轻捏挤4秒钟然后放松，如此反复挤捏一放松一挤捏。

挤捏的力度与勃起的程度成正比，充分勃起者用力挤捏，勃起不坚者用中等力度挤捏。

等到射精感消失后，重新用手捋动阴茎包皮至欲射精，再用挤捏法使射精感消失。

当男方可接受较大刺激量而又不射精时，转入性交时进行。

初期阴茎插入阴道后缓慢提插，至快射精时，拔出阴茎进行捏挤，然后继续性交，至快射精时再次拔出挤捏，如此反复进行。

当阴茎可在阴道内停留4-5分钟时，可加速抽动并在阴道内射精。

## <<不老的秘密>>

### 编辑推荐

《不老的秘密:青春永驻的妙招》：不老的秘密——青春永驻的妙招从古到今，上至帝王，下逮黎庶，无一不对长生驻世，青春不老矢志求索，而且乐此不疲无数事实证明：长生驻世是不可能的，青春不老是可能的，延缓衰老是可行的，法在哪里？

道在何方？

招数何在？

<<不老的秘密>>

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>