

<<胶缘>>

图书基本信息

书名：<<胶缘>>

13位ISBN编号：9787538163667

10位ISBN编号：7538163662

出版时间：2010-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：谢佩颖

页数：143

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>

## <<胶缘>>

### 内容概要

想要皮肤更白皙？  
想要身材瘦一号？  
想要看起来更年轻？  
想要疾病远离您？  
想要健康跟随您？

胶原蛋白让您从头美到脚，从内而外保健康，不让岁月留痕迹！

<<胶缘>>

作者简介

谢佩颖，军事医学科学院博士，第二军医大学博士后。

多年来主要在军事医学科学院进行干细胞与再生医学、基因组医学、疾病机理、抗衰老等方面的研究与应用。

主要承担北京大学公共营养师培训、国家中医药管理局中和亚健康服务中心亚健康产业策划、技术培训。

## 书籍目录

推荐序 粘粘世界日日新作者序 预知年轻和健康第一部分 天育万物终有意 物养生命皆是情 第一节 生命潜能的匪夷所思 第二节 健康生命需要均衡营养 第三节 衰老也是一种疾病 第四节 尊重生命的自我修复潜能第二部分 暗服阿胶不肯道 自古胶原知多少 第一节 年华逝去 芳菲不再 第二节 千年阿胶 补血圣药 第三节 极品胶原 扶元固本第三部分 云想衣裳花想容 靓颜美体有奇功 第一节 秀发飘逸——云鬓花颜金步摇 第二节 肌肤靓丽——温泉水滑洗凝脂 第三节 美目传情——回眸一笑百媚生 第四节 魔鬼身材——楚腰纤细掌中轻 第五节 健胸丰挺——粉着兰胸雪压梅第四部分 巧夺天工妙无穷 却说生来为君容 第一节 宠爱女人 让年轻魅力再现 第二节 宠爱男人 让年轻活力重现 第三节 宠爱老人 让年轻不再远去第五部分 空间失衡诱疾病 谈骨论筋话疼痛 第一节 结构决定功能——空间的重要意义 第二节 空间结构改变与失衡——健康问题丛生第六部分 天生丽质难自弃，胶原养生风波起 第一节 再造年轻的物质 第二节 再造年轻的微环境第七部分 巧手烹出胶原汤 永葆年轻自有方 第一节 最爱蹄筋汤 润物细无声 第二节 巧手蹄筋宴 美味自己烹第八部分 伸筋健骨松解操 轻轻松松保健康 第一节 双臂展翅 生机勃勃 第二节 双腿伸筋 气机畅行 第三节 脊椎拓展 任督贯通

## 章节摘录

如果以上七大类约50种物质能合理搭配，像盖房子一样既有适当的砖、沙子、水泥和木料，又有必要的水电供应，还有厨房、厕所等各项设施，结构搭配合理，人体才会健康。

提高活力搞疲劳摄取足量的蛋白质可使身体产生和维持充足的能量，让健康生活变得更加简单。

血糖过低是导致疲劳的主要原因之一，但缺乏蛋白质也会产生疲劳感，而且这种情况无法在短时间内得到改善，出现如低血压、贫血和多种消化酶缺乏等症。

血压是血液在血管中流动时对血管壁所产生的压力。

只有当血管壁组织足够坚韧时才能保证血压维持在正常水平，如果血管壁缺乏蛋白质就会变得松弛或脆弱，因而容易膨胀，从而在血管中占据更多的空间。

由于血液流量保持不变，而血液对血管壁的压力减小，产生的结果是血浆减少，使血液所携带、运送到组织中的营养随之减少，细胞无法获得足够的营养供应，人体易产生疲劳感。

身体所需的能量都是在各种酶的作用下产生的。

酶是一种有机物质，主要成分是蛋白质。

当人体缺乏蛋白质时，将无法产生充足的酶，因而无法把摄入的营养转化成人体所需的能量，让人出现疲劳感，而疲劳也会影响酶的合成，导致恶性循环。

## <<胶缘>>

### 编辑推荐

胶原与美丽、胶原与年轻、胶原与衰老、胶原与疾病等是《胶缘：年轻健康的秘密》所着力阐述的重要内容。

《胶缘：年轻健康的秘密》就生命的本质，自然界的规律&mdash;&mdash;结构决定功能也做了重要解析。

中医认为：平衡百病自愈，失衡杂病丛生。

平衡涉及的方面很多如阴阳平衡、营养平衡、能量平衡、心理平衡等。

但有一点是最基础的，往往也是最容易被人们忽略的，那就是结构平衡！

结构平衡对于维护生命与健康的意义，就像大厦的地基、钢筋架构之于大厦的意义。

而胶原蛋白在维持整个身体结构平衡方面起到了不可替代的重要作用！

《胶缘：年轻健康的秘密》还就如何在日常生活中学会自己调制美味胶原营养餐提供了一些切实可行的建议，帮助你激活苗条激素 不再囤积脂肪，帮助你保持年轻而有弹性的魅力。

并对如何利用伸筋健骨松解术来预防五劳损伤所引起的疲劳综合症，远离疼痛及骨关节问题带来的困扰进行细致描述，目的是让你的身体得到最大释放并轻轻松松度过一生。

#### 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>