

<<35岁抗老化>>

图书基本信息

书名：<<35岁抗老化>>

13位ISBN编号：9787811248999

10位ISBN编号：7811248999

出版时间：2009-11

出版时间：王治元 北京航空航天大学出版社 (2009-11出版)

作者：王治元

页数：151

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>

<<35岁抗老化>>

前言

年轻时保养好，年老时有回报！

美国前总统克林顿在卸任前曾经表示，在21世纪，人类的平均寿命将达到120岁。

他希望自己也可以活到120岁以上。

而在罗宾·威廉斯（Robin Williams）主演的电影《变人》（Bicentennialmen）中，好莱坞的编剧借由机器人的巧思，许给我们一个长寿的未来。

所以当我们回到现实的生活中，如何实现“健康且长寿”的愿望，便成为医学工作者的重要目标。

在传统的社会中，“长寿”的意义代表“老化的过程、逐渐衰老”。

所以如果想要“寿比南山高更高”的话，抗老化是不能避免的过程。

在今天的华人社会中，我们应该更全面、科学地看待老化，因为在这世界上，许多地区的人们由于疾病或环境因素的影响，甚至连变老的机会都没有，因此我们要认识到“老化是人生幸福的基本条件”。

可是，如果我们不从年轻的时候就开始“预防老化”，或在中年后保养身体“抗老化”的话，那么“多病的老化过程”会成为我们未来的梦魇。

<<35岁抗老化>>

内容概要

《35岁抗老化：一位代谢内分泌专家的抗老化箴言》旨在让你从年轻时即认知将来面对老年的生活模式，尽早改善或延迟老化的进展，让你在年老的岁月中，拥有行动自如、思想清晰的生活品质，让你获得“健康的长寿”，而非“长寿但多病”。

身体老化并不是50、60岁以后才需要面对的事情，要从35岁起就开始学习抗老化。因为到65岁时，生命机能只剩下正常的50%。

当你在30~50岁；中刺于事业时，一定要为自己的身体订下一份“抗老化公“约”，提早做老化的筛检与预防。

真正的预防是从年轻时就开始的！

<<35岁抗老化>>

作者简介

王治元， 学历：台湾大学医学院生理医学博士，台湾大学管理学院商业管理硕士，中山医学大学医学系毕业。

现任：台湾大学医学院内科助理教授亚东医学中心内科部代谢内分泌科总医师 殊荣：叶曙病理基金会医学生最优奖日本藤泽医学基金会奖学金著作：《甲状腺生病了》(台视文化)《内分泌超声波学》(艺轩出版)

<<35岁抗老化>>

书籍目录

自序：年轻时保养好，年老时有回报！

Part 1 35岁开始学习应对老化 从年轻时代认知未来生活模式老化是享受人生的基本条件 为何35岁就要开始抗老化老化时的身体与心理变化老化的生理特征老化的心理特征 Part 2 想抗老化，先认识原发性老化 遗传、自由基与病毒感染原发性老化的原因生物时钟学说 自由基理论 病毒感染 其他与原发性老化有关的理论老化与脂褐素 老化与单氨基氧化酵素 老化与内分泌系统 老化与生命周期 Part 3 想抗老化，接着了解续发性老化 疾病是老化的催化剂续发性老化的原因病毒、细菌与续发性老化 高血压与续发性老化 心脏病与续发性老化 肥胖与续发性老化 糖尿病与续发性老化 高血脂与续发性老化 新陈代谢与续发性老化 Part 4 饮食可以抗老化 原发性老化的预防 适当的饥饿空腹可以抗老化不要尝试长时间断食 空腹24~36小时左右，生长激素分泌最高 断食疗法一定要有专家及医师的指导 健康的食物可以抗老化番茄的茄红素 菠菜的维生素 燕麦的纤维素 菜花与西兰花的醌氰化合物 芦笋的微量元素 奇异果、香蕉、葡萄的微量元素 大蒜的抗氧化物质 葡萄酒与绿茶的多酚化合物 Part 5 运动可以抗老化续发性老化的预防规律运动可以增加新陈代谢率并预防老化什么是新陈代谢综合征 胰岛素阻抗性是老化的关键 为什么会产生新陈代谢综合征 从年轻时代就应该养成规律运动的习惯 选择正确的运动类型，可以有效抗老化应该避免协调性不佳的无氧运动 应该多做协调性佳的有氧运动 有氧运动的类型 养成“运动是生活”的习惯 气功可改善身体的免疫调控能力 Part 6 药物保健品可以抗老化 长生不老药方何处寻适当运用生长激素可以抗老化西方抗衰老的研究历史 专栏：神秘的金字塔空间设计 雄性激素的发展 专栏：低热量饮食曾蔚为风潮 专栏：药物发展的50年 使用生长激素的本质 生长激素的使用正反评价皆有 生长激素分泌不足导致生长迟缓 专栏：过量的生长激素不见得是好事 生长激素多改善遗传性及基因疾病 生长激素需要谨慎专业地应用 生长激素可能的抗老化药物作用 成年人若缺乏生长激素会引起心脏老化 专栏：使用生长激素减肥还不如运动来得划算 生长激素与高血脂 生长激素与身体健康指标 生长激素的治疗目标 生长激素的未来 甲状腺激素可改善因老化导致的甲状腺低能症甲状腺激素与老化息息相关 定期健康检查很重要 适当补充维生素，是最简单的抗老化方式维生素与抗老化 维生素A与E可促进新陈代谢 维生素B群可帮助体内供给能量 维生素C可促进伤口愈合及增加对传染病的抵抗力 缺乏维生素D不宜钙质吸收 色氨酸可改善失眠症状与沮丧情绪色氨酸与老化情绪变化 补充色氨酸必须谨慎 专栏：人体需要烟碱酸的量 最好从自然饮食中摄取色氨酸 可以从大豆中摄取到精氨酸 精氨酸可刺激生长激素分泌 传统东方饮食就具有抗老化效能 微量元素缺乏或不平衡也会影响老化过程 微量元素与抗老化 锌与老化 铬与老化 硒与老化 性荷尔蒙是抗老化的重要关键性荷尔蒙与抗老化 雄性激素可改善肌肉萎缩无力 雌性激素可预防停经后骨质疏松 硫化去氢雄激素可改善身体疲倦与无力 脑下垂体后叶抗利尿荷尔蒙可改善夜尿症 Part 7 健康生活形态可以抗老化 健康长寿的生活处方不同的年龄，需要不同的抗老化方法20~30岁的健康生活形态 30~50岁的健康生活形态 50岁以上的健康生活形态 专栏：从生育率看未来老化的特征 预防疾病发生，也是减缓老化的方法之一 高血压与老化 糖尿病与老化 自我检测是否已经出现老化的现象及早认知与接受老化的事实 老化自我检测DIY 专栏：生理与心理老化计量表 了解自己的老化程度指标，并给予合适的抗老化方法大自然的数学公式 动脉硬化是年龄之窗 计算老化数值、观察老化改善程度

<<35岁抗衰老>>

章节摘录

插图：老化是享受人生的基本条件若年轻时代从未学习如何面对老化，一旦老化的现象造成行动、思考及智慧的障碍时，就会显得手足无措，如何应对老化的过程是必须尽早就开始学习的。

不要畏惧老化，但要学习如何面对老化。

也许你我对“老化”充满着不解与无奈，也希望自己最好不要变老，不过换一个角度想，其实有机会变老，是您能享受人生的最基本的条件。

处在经济发达的地区中，我们拥有完整的医疗照护与社会安全制度，可是在非洲。

人们却没有这么幸运。

非洲人口，食指浩繁，平均寿命只有50岁左右，其中非洲南部的波札那共和国在医疗条件恶劣与艾滋病肆虐下，平均寿命只有27岁，这些地球村的人民连“变老”的机会都没有，遑论享受人生。

可是当我们真的迈入中老年时，心中难道没有任何的疑虑吗？

就亚洲国家而言，第二次世界大战结束后的婴儿潮人口，在最近的十年逐渐迈入老年，这些老年人口在年轻时代从未学习如何面对老化，所以一旦老化的现象造成行动、思考及智慧的障碍时，大多数人便显得手足无措。

所以，如何应对老化的过程是必须从现在开始学习的。

日本的大导演今村昌平曾拍摄过一部电影《犹山节考》，影片表现日本古老社会中，老年人为了节省粮食必须自我放逐到山上等待生命的结束。

随着社会的演进，这种情况早已不复存在，我们成为现代社会中衣食无虞的幸运儿，所以我们更应该了解老化的现在与未来，本书的目的在于：希望每一个现代人都从年轻时代开始“学习如何老得幸福快乐”。

<<35岁抗老化>>

编辑推荐

《35岁抗老化:一位代谢内分泌专家的抗老化箴言》：· 人类20~35岁的阶段，是生命机能的黄金时代，· 一旦进入35-40岁，却是迈向老化与否的关键时期一如细胞组织的自然衰老、器官功能的逐渐衰退，人格与心理也将明显老化，· 尤其到55岁或60岁之后，老化的速度会更加迅速，· 到65岁时，生命机能只剩下正常的50%。

· 因此，35~55岁将是抗老化的关键时期如果你不曾思考过每个人都有面对年华老去的一天，等到真的进入快速老化的阶段时，一定会手足无措。

<<35岁抗老化>>

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>