

<<早衰的人与永葆青春的人>>

图书基本信息

书名：<<早衰的人与永葆青春的人>>

13位ISBN编号：9787548600688

10位ISBN编号：7548600682

出版时间：2010-10

出版时间：上海学林出版社

作者：米井嘉一

页数：173

译者：蒋美君

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>

<<早衰的人与永葆青春的人>>

前言

“老化是从心开始的”，所以可以预防。
永葆青春的生活方式，究竟是怎样的一种生活方式呢？
对于这样的问题，你心中是否会抱着“这种事不太可能发生”的怀疑心态呢？
但是，只要你手中握有这本以“抗老化”为主题的书，同时抱着“如果自己能行的话，倒也想试试”的想法，要实现永葆青春的生活就不是件难事了。
古时就有“病由心生”的说法，与此相同，“老化也是从心开始的”。
一旦身体变胖了之后，你会感到心力不济，会很无奈地觉得自己已经到了了一定的年纪，然后对自己说“既然老了，那也没办法了”。
像这样到了一定年纪的人，因为稍显了一点老态，就抱着消极的心态，此后老化的状况会越来越严重。

对于积极地想要知道抗老化知识的人来说，向他们推广本书的知识并不是很难。
但是，对于那些对抗老化毫不关心、或早就放弃与之作斗争的人来说是很困难的。
就这点来说，手上捧着本书正在阅读的你，已经算是跨出了抗老化的第一步了。
我至今一直致力于抗老化医学的研究，同时也作为一名内科医生，检查和治疗病患。
在医院里，男女老幼都有着不同的症状。
多数情况下，通过检查，都能发现病症。
但对于那些“怎么都睡不着”、“很容易疲倦”、“感觉腰很重”之类症状的人，经过检查后，没有发现什么特别异常的状况。
这时，除了以“随着年龄增加而产生的自然现象”来解释外，似乎很难找到其他理由。
用“哦，因为年纪大了的关系”一句话就打发病人的医生也不在少数。
但是我却不想听到这句话从自己的口中说出。
因为，“老化是一种病，所以既可以治疗，也可以预防”。
这点在临床的医学资料和我自身多年的研究成果中，已经得到了证实。
本书会简单易懂地解释最新的抗老化、抗加龄医学阐述的“身体老化的步骤”。
在读者朋友们了解了这个过程，能自然地接受年龄增长的事实后，我会接着介绍能延缓衰老步伐的有效方法，也就是“能永葆青春的生活方法”。

<<早衰的人与永葆青春的人>>

内容概要

作者在这本书里所要传达的东西，既不是美国的富豪欲享受荣华富贵而要寻找的不老不死的方法；也不是要靠持续注射荷尔蒙而维持美丽的美容医学。

均衡适当的饮食方法，再加上适度有效的运动，摒弃坏的生活习惯，培养可以经受压力的心境，根据情况辅助摄取一些维生素和荷尔蒙的营养——这些方法简简单单，是谁都能实践的事。

本书简单易懂地解释最新的抗老化、抗加龄医学阐述的“身体老化的步骤”。

在读者朋友们了解了这个过程，能自然地接受年龄增长的事实后，接着介绍能延缓衰老步伐的有效方法，也就是“能永葆青春的生活方法”。

<<早衰的人与永葆青春的人>>

作者简介

米井嘉一

日本同志社大学生命医学部抗老化研究中心

<<早衰的人与永葆青春的人>>

书籍目录

前言——最新科学公开的“老化”新常识第一章 很早就衰老的人，身体已经焦糊了！

第二章 年轻是由荷尔蒙年龄决定的第三章 实践抗老化的饮食方法第四章 抗老化的运动法，真的很简单！

第五章 抗老化的生活方式第六章 通过管理压力来返老还童的方法第七章 不要错过“老化的信号”！何谓抗加龄的医学？

后记

<<早衰的人与永葆青春的人>>

章节摘录

插图：专栏：“糖尿病”和抗老化的深厚关系现在，糖尿病恐怕已经是日本的国民病了。根据《平成14年（2002年）年度糖尿病实际情况调查》，“被严重怀疑有糖尿病的人”约740万人，与“可能得了糖尿病的人”合在一起约1620万人。

日本6.3个成人里面有1个人是糖尿病人或是准糖尿病人。

很多患者就算被诊断出有糖尿病，自身也没有感觉，因此有不少人并没有采取积极的食物或运动方面的疗法。

这正是治疗糖尿病的难度之处。

就算病人没有症状，长时间持续高血糖的状态，促进了体内的糖化反应，可就会引发并发症。

而且，并发症一开始也是没有症状的。

在不知不觉中，糖化慢慢地进行着，并发症也慢慢地恶化着……这就是糖尿病的恐怖之处了。

现在在日本，一年约有4000人由于糖尿病视网膜病变而受到高度视力障碍的困扰；有1.4万人由于患糖尿病性肾病而在接受透析疗法；约有1万人由于糖尿病性神经障碍而截断下肢。

更甚者，因为糖尿病性血管病变，约有40%到50%的糖尿病患者死于心肌梗塞和脑梗塞。

这就是现状。

有数据显示，跟日本平均寿命相比较，男性糖尿病患者的寿命要短9.4岁，女性糖尿病患者的寿命要短13.5岁。

<<早衰的人与永葆青春的人>>

后记

这次以“糖与焦糊”为主题编写了本书。

糖会使身体焦糊！

对它的研究越深就得到了越有趣的事实。

“焦糊”对老化也有影响。

在本书中，针对如何避免身体焦糊作了一定的研究，并把研究结果编汇成册。

读者会体会到，即使至今为止认为是健康的事，也可能与“焦糊”有一定的关联。

在本书中，介绍了很多种从抗加龄医学的视角看来会很有效果的生活习惯。

如果能按照本书中写的方法来实践，那是最理想不过的了。

但是，人并不是完美的。

虽然书里的内容都对健康有好处，但大家会觉得要全部实践真的很难，真正能全部实践的人会有多少呢？

有些人可能会实践百分之五十的内容，而有些人可能只能实践其中的百分之二十。

不过，最重要的还是要有不愿轻易放弃的决心。

就算只能实践书里的一两条内容也没关系。

请千万不要觉得自己不能百分百做好，就全部放弃了。

不轻易放弃的心意真的非常重要。

在日本，社会的落差和两极分化的情况已经被人们所重视了。

虽然大家都认为这个落差是经济上的原因，但仔细看看健康方面，不也是两极分化的状况吗？

根据身体检查、健康诊断等的数据来看，原本身体就健康的人会注意自己的健康状况，并保持健康的状态；而那些身为疾病预备军的人们却朝着恶化的方向发展着。

虽然这些不容易被注意到，但健康方面的确也是朝着两极分化的方向发展着。

另外，医疗方面也存在着落差。

有些并不富裕的人，将来生病的时候就无法接受充分地治疗，所以这些人的不安情绪也在上升。

因此，有些人也许会错误地认为只要有钱就能健康地生活。

如果你金钱方面并不充裕，也并不是说就束手无策了，健康是可以通过各种方法得到的。

<<早衰的人与永葆青春的人>>

编辑推荐

《早衰的人与永葆青春的人:避开糖化就能延缓衰老》由学林出版社出版。

<<早衰的人与永葆青春的人>>

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>