

《战胜衰老》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801466389

编辑推荐

内容简介

如何延缓衰老，这是人们所关注的问题，人类老化过程实际是一种体内缓慢的、进行性的破坏过程。人在发育成熟的同时，衰老也就悄悄地开始。免疫调节系统与基因表达系统的失控是人类老化加速的主要原因。实际上，人到老年都有可能患上癌症、自身免疫性疾病、糖尿病、心脑血管病。由于种种原因，上述疾病的发病年龄越来越提前。抗衰老医学的目的就是*限度地运用欧美成熟的*科研成果，对许多与老化相关的疾病进行早期的检查、诊断、治疗和预防，使人的生命质量得到明显改善和提高。本书以问答方式阐述了衰老机制、饮食与衰老、运动与衰老、环境与衰老、情绪与衰老、药物与衰老、睡眠与衰老、中医中药与衰老等11个部分有关延缓衰老的问题，其内容丰富，可供人们阅读参考。

作者简介

张清华，主任医师，现为解放军305医院院长。1976年毕业于山西医学院医疗系，先后在解放军256医院、石家庄解放军白求恩国际和平医院工作。长期从事心血管病、老年病、抗衰老方面的研究。曾先后发表论文近百篇，获全军科技进步奖30余项。主编和参与编写过数十部著作。目

目录

前言

第一部分 抗衰老概述

- 1、研究衰老的历史与现状
- 2、衰老与长寿
- 3、为什么说衰老原因是复杂的
- 4、衰老的自由基学说
- 5、基因与衰老
- 6、世界上有没有不发生衰老的生命体呢
- 7、细胞调亡与衰老
- 8、内分泌系统与衰老

- 9、影响免疫功能加速衰老的因素是哪些
- 10、生物为什么会发生衰老
- 11、细胞衰老的机一
- 12、人的应激能力对衰老有什么影响
- 13、超氧化物歧化酶（SOD）抗衰老作用
- 14、端粒与人类衰老
- 15、为什么衰老与生理三废有关
- 16、预测寿命有哪些学说
- 17、衰老有哪些学说
- 18、为什么衰老与生殖细胞丢失有关
- 19、为什么精神因素对衰老有影响
- 20、寿命长短与家庭有关吗
- 21、为什么衰老是人类不可抗拒的必然现象
- 22、人的衰老与性别有关
- 23、人的衰老与社会因素有关
- 24、人为什么要储备抗衰老能力
- 25、延缓衰老取决于什么

.....

第二部分 饮食与抗衰老

第三部分 运动与抗衰老

第四部分 抗衰老健身法

第五部分 环境与护衰老

第六部分 情绪与抗衰老

第七部分 睡眠与抗衰老

第八部分 抗衰老药物

第九部分 中医中药与抗衰老

第十部分 疾病与抗衰老

第十一部分 中老年人抗衰老

第十二部分 抗衰老还有哪些办法

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)