



讓你更年輕的

young and other basic sciences to solve
problems in clinical medicine

生理醫學事典

作者◎陳井星

為什麼有些人25歲，看起來接近30歲？

有些人明明是35歲，看起來卻像25歲？

保養從生活做起，讓你永遠都年輕！

讓我們好好的疼愛自己一下吧！





讓你更年輕的

young and other basic sciences to solve
problems in clinical medicine

生理醫學事典



國家圖

讓你更

臺北縣中和市：暖流出版社，2005[民95]

面；公分--(TOP 健康：134)

ISBN 957-706-365-9 〈平裝〉

1. 健康法

411.1

94021956

TOP 健康 134

讓你更年輕的生理醫學事典

社 長 胡明威

作 者 陳井星

美術編輯 曹瑩

出 版 者 暖流出版社

台北縣中和市建康路130號4樓之2

TEL：(02)2226-3070

FAX：(02)2225-0913

網路書店 www.101books.com.tw

初版一刷 2006年01月

版權編碼 05

ISBN 957-706-365-9

定價 價格請參考封面

總經銷◆朝日文化事業有限公司

台北縣235中和市橋安街15巷1號7樓

電話：(02)2249-7714 傳真：(02)2249-8715

中國大陸版權總代理

成都漢湘文化廣告傳媒有限公司

專業版權網：www.book4u.com.cn

版權專線：028-66625800

新馬總代理：諾文文化事業私人有限公司

新加坡代表電話：65-6462-6141

馬來西亞代表電話：603-9179-6333

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan


選擇，重於一切
www.101books.com.tw
漢湘網路書店・超值贈品天天送

目錄

第一章：如果盲目無知你將愈來愈蒼老

他們為什麼永遠那麼年輕／13

怎麼才能比別人更年輕？／16

為什麼二十四小時都疲憊不堪／17

化妝品會侵蝕你的皮膚／18

不孕症的罪魁——勉強節食／21

飲用茶不能減肥的原因／23

看似有效的「全身美容」／25

瑜珈術往往潛伏腦溢血的危險／26

現代的迷信——想藉美容法來減肥／27
慢跑是邁向死亡的捷徑／29

第二章：二十歲以後的節奏控制法

美麗的皮膚是晚上製造出來的／35

長得更高的秘訣／37

睡眠三部曲／39

神不知鬼不覺的年輕——生理節奏／41

對被時間囚禁的忙人進一言／45

三天改變夜貓子的實證／48

稍微改變身體動作就能超越慢跑的效果／51

二十四小時不斷的生理節奏訓練／53

第三章：讓你恢復年輕面貌的訓練方法

笑容臉部的美容體操／53

決定臉部年輕永駐的「表情肌肉」的秘密／65

使臉容青春的側頭肌／67

每天七分鐘改變一切／69

自己可做臉部年齡觀察法／76

消除皺紋的「ㄤ」式按摩法／79

雀斑並非導因於肝臟／81

治療雀斑在找出成因／83

曬黑和皮膚黑那點不同／85

維他命C、E可消除肝斑／87

防止肝斑的身心處方／89

去除斑的方法／90

膚色白的人要注意黑眼圈／92

治療黑眼圈得放棄美容食品要在不使身體疲勞／94

黑眼圈的簡易應急措施／96

第四章：改變你自慚形穢的部位

自然減肥身材苗條／99

對怕胖的人進一言／100

中年稍胖才是福／103

調整身材成功的作戰法／105

不會疲勞的集中重點調整身材法／106

「性愛能恢復年輕」是醫學事實／118

不可思議的荷爾蒙／121

性愛能治療便秘美化肌膚／123

消除性煩惱提高能力的方法／128

治療性無能有效的另一種方法／136

第五章：安定你的神經

易學的「人工冬眠法」／139

如何消除年輕的敵人——精神緊張呢？／142

連續睡眠九十年而不老化的壁虎／144

檢討你的入睡狀況／146

自我催眠術／149

進入睡眠狀態關鍵語的暗示／151

酒的禍害或助益與否端賴什麼？／152

「酒會破壞肝臟」是錯誤的觀念／154

消除緊張的飲酒法／155

告訴害怕肺癌的煙槍一句話／157

勉強「戒煙」更你使蒼老／158

死亡前十分鐘還在抽煙的九十四歲老嫗／160

工作忙碌的人飲食總有問題／162

多吃肉食也不會酸性的危害／163

討人厭的膽固醇也有好處／164

脂肪可延長壽命／166

消除緊張的功能表及飲食法／167

第六章・青春永駐的原理

老化的自我診斷法／171

防止頭腦不清的獨特妙方／175

最大的自卑感——禿頂的研究／176

偷偷侵入身體的老化現象／180

現代醫學能防止老化到何種程度？／181

保證你壽比南山的生活／183



讓你更年輕的

young and other basic sciences to solve
problems in clinical medicine

生理醫學事典





為什麼別人看起來比你年輕（序）

為什麼別人看起來比你年輕（序）

為何同一年齡，而他人看起來比自己年輕呢？你是不是又羨慕又嫉妒呢？「比自己實際年齡看起來年輕。」這句話在過了二十五歲的人來說，幾乎是每一個人期盼的。誰也不願意看起來又老又醜，儘管他的年齡相當年長，他也希望自己能年輕的時模樣相同。

有了以上的觀點，女性便開始熱衷於化妝術或美容法，男性則從事慢跑或健康法，以求保持自己年輕的外表。

但是從醫學的眼光來看，不管是美容術或慢跑等反而會使身體更加脆弱。

去年五月，就曾經有一位中年人在慢跑時突然暴斃而死，至今仍記憶猶新。黎明即起，在街上慢跑，怎會突然暴斃呢？這是一般人所不解的。

事實上，慢跑本身在時間上即隱藏著危機哩！

不管那一個人，在二十四小時之間皆有生理節奏。清晨三至六點是生理最遲緩的時間，也是身體內細胞活動最緩慢的時刻。此時身體必須有絕對的休養，否則對身體有相當的損害。

因此，清晨的慢跑，對生理來說是不適合的，也是相當有道理的。不管何種健康法，如忽略身體的節奏，就可能會使身體陷入危險的狀態。

這也就同時意味著：要保持年輕，身體節奏是不可忽視的最大關鍵與原則。

於是我在「身體節奏理論」當中，糾正以往錯誤的健康法或美容術的理論，而改成進一步的「恢復活力的方法」。如在一天當中抽取七分鐘的時間實施，即可消除臉部的皺紋與提高性能，並且把如何實施「身體節奏法」的要領加以介紹。

從某種意義上來說，實踐此方法在別人眼光中並沒有什麼特殊的異樣，但它卻使你成爲被羨慕的對象。

雖然在心裡常想著「真希望能永遠年輕！」但是如果人沒恆心去實施，那是不可能得到的！



為什麼別人看起來比你年輕（序）

希望利用本書的方法，使你不但外表看起來年輕，甚至連內心也恢復青春的活力。用心去實行，才能真正獲得「年輕十歲」的效能。

目錄

第一章：如果盲目無知你將愈來愈蒼老

他們為什麼永遠那麼年輕／13

怎麼才能比別人更年輕？／16

為什麼二十四小時都疲憊不堪／17

化妝品會侵蝕你的皮膚／18

不孕症的罪魁——勉強節食／21

飲用茶不能減肥的原因／23

看似有效的「全身美容」／25

瑜珈術往往潛伏腦溢血的危險／26

現代的迷信——想藉美容法來減肥／27
慢跑是邁向死亡的捷徑／29

第二章：二十歲以後的節奏控制法

美麗的皮膚是晚上製造出來的／35

長得更高的秘訣／37

睡眠三部曲／39

神不知鬼不覺的年輕——生理節奏／41

對被時間囚禁的忙人進一言／45

三天改變夜貓子的實證／48

稍微改變身體動作就能超越慢跑的效果／51

二十四小時不斷的生理節奏訓練／53