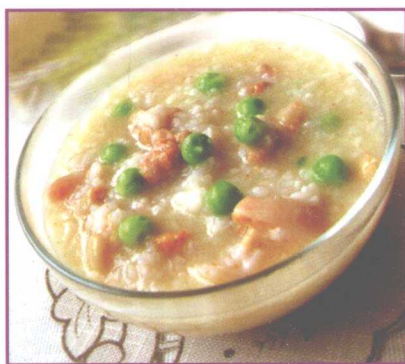




家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

抗衰老

主编 / 段晓猛



中西结合
药食同用
深入前沿
贴近百姓

取之精华
相辅相成
与时俱进
严谨灵活

内蒙古人民出版社



防治与用餐

抗衰老

12 / 世纪家庭医疗保健新系列

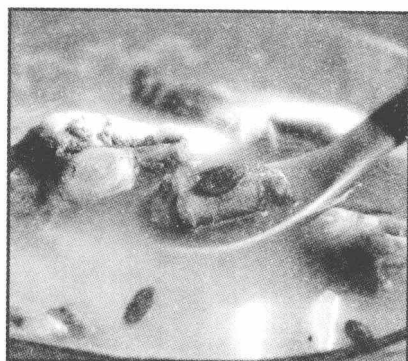
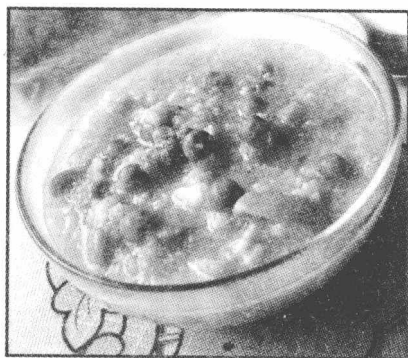
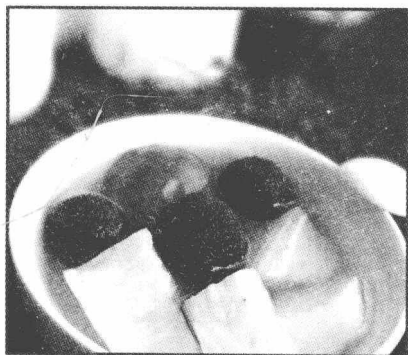


中西医药 防治与用餐
 中西医药 防治与用餐
 中西医药 防治与用餐
 中西医药 防治与用餐



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

抗衰老

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老防治与用餐/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009.5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 抗… II. 段… III. ①衰老 - 防治②长寿 - 食物疗法
IV. R339.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074382 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 4200 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217
定 价 520.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

抗衰老是指一些具有抑制、延缓机体衰老过程，可促进整体健康，使机体在遗传因素决定的寿限内保持较好智力和体力。衰老是生物分子自然交联的过程，要高效地延缓衰老，必须从分子水平着手，研制能够延缓生物分子自然交联的药物和保持生物分子结构的稳定可能是未来抗衰老的有效方法。

目前抗衰老的方法主要有以下三种：

一是合理的饮食与口服（个别可以注射）含有 SOD、DNA 等抗衰老物质和能提高机体免疫力的食物或药物。为什么说合理，因为食物之间均有相生相克，特别是花物副作用较大，所以要合理搭配，达到平衡。最好在医生指导下服用。许多食物中都有抗衰老物质，世界上最热门有效的抗衰老物质，现已公认有 100 种。二是科学合理有规律的定量运动。大量研究证实，真能使时光倒转的方法可能就是运动一途了。三是保持心理平衡，心情愉快，心地善良，宽厚待人，戒烟少酒，起居有序，饮食限量，多果多水。做到这些，可以减少 LPO 的生成，激活 DNA 和 SOD 增强免疫力，激发运动兴趣，达到长寿目标。

本书从以上三种分十个方面重点介绍了揭秘衰老、人体抗衰老机制、预防疾病抗衰老、均衡营养延缓衰老、体育锻炼防衰老、保持心理健康抵制衰老、常见老年慢性病防治、抗衰老实用小常识、药物延缓衰老、抗衰老科学用餐等内容。特别是书中所介绍的多款抗衰老食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大读者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以简单易懂的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，是每一个梦想追求年轻的读者的理想参考书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，

并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者

2009 年 5 月



目 录

第一章 揭秘衰老	(1)
抗衰老遗传论	(1)
抗衰老免疫论	(2)
抗衰老自由基论	(2)
抗衰老细胞论	(3)
抗衰老残渣说	(3)
抗衰老消耗说	(3)
抗衰老精神说	(4)
抗衰老超热量摄入说	(4)
中国标准	(4)
世界卫生组织标准	(5)
历法年龄	(5)
生物年龄	(5)
心理年龄	(5)
人类平均寿命	(6)
人类的自然寿命	(7)
多数人为什么不能尽享天年	(7)
长寿老人住在哪些地区	(7)
中国有多少百岁以上老年人	(8)
老年人主要死亡原因	(8)
中华医学会标准	(10)
深圳老年医学研究所标准	(10)
世界卫生组织“五快”、“三良好”法	(11)
闭眼单足站立测生理年龄得知衰老程度法	(12)
测定大脑衰老程度法	(12)
测定心理衰老程度法	(15)
人是怎样衰老的	(16)
细胞衰老	(17)
体表外形衰老	(17)

956.61/53/2006.6/056.6/094.6.1/532.96/96/06/03/1552.6.11



水分减少	(18)
脂肪增多	(18)
体重减轻	(18)
代谢功能下降	(19)
缺钙	(19)
表皮粗糙、皱纹	(19)
老年斑	(19)
干燥	(20)
记忆力减退	(20)
性格情绪改变	(20)
性欲减低	(20)

第二章 人体抗衰老机制

神奇的人体机制	(21)
人体有个稳定的内环境	(21)
体温恒定是如何调节的	(22)
保持正常血压	(22)
防御“外敌入侵”的免疫系统	(23)
生物节律——生物钟	(24)
青春之源激素	(25)
脑是人体的最高司令部	(26)
植物神经系统功不可没	(27)

第三章 预防疾病抗衰老

高血压早防治	(29)
预防动脉粥样硬化	(31)
冠心病是人类隐性杀手	(32)
认识脑中风	(33)
帕金森氏病是怎么回事	(35)
老年性痴呆应早防	(35)
了解老年抑郁症	(37)
不要轻视感冒	(38)
咳嗽常见但后果不一般	(39)
“老慢支”的不良后果	(40)
警惕结核病	(41)



抗衰老防治与用餐

维生素 C	(80)
维生素 E	(81)
维生素家族的其他成员	(82)
人体缺钙的原因及人体各期缺钙症状	(83)
正确、科学补钙	(84)
营养与衰老	(86)
每天的抗衰老食谱	(88)
茶与衰老	(90)
长饮健康茶	(91)
饮茶禁忌	(92)
大蒜与衰老	(93)
食用大蒜时的禁忌	(95)
去除大蒜的味道	(96)
第五章 体育锻炼抗衰老	(97)
运动是生命的基本特征之一	(97)
运动能增加身体的力量	(98)
运动使人年轻	(98)
运动能抗衰老	(98)
运动为什么能抗衰老	(100)
怎样选择运动项目	(101)
掌握好运动量	(102)
抗头发衰老运动	(103)
抗颜面衰老运动	(104)
抗眼睑下垂运动	(105)
抗颈部衰老运动	(105)
抗上肢衰老运动	(105)
抗下肢衰老运动	(106)
抗手部衰老运动	(106)
抗脚部衰老运动	(107)
抗腰部衰老运动	(107)
抗腹部衰老运动	(108)
抗女性乳房衰老运动	(108)
散步抗衰老运动处方	(109)
听音乐抗衰老运动处方	(110)



跳交际舞抗衰老运动处方	(111)
太极拳抗衰老运动处方	(115)
太极推手抗衰老运动	(115)
延年益寿功	(115)
第六章 保持心理健康抵制衰老	(117)
七情与健康的关系	(117)
养生十二少、十二多	(118)
控制情绪、控制青春的命脉	(119)
心理压力导致未老先衰	(120)
情绪释放,克服心理压力	(121)
老年人的心理调节	(122)
掌握自我心理调节的方法	(123)
大笑——给精神按摩	(124)
常见的错误提神方法	(125)
如何预防精神衰老	(125)
更年期与衰老	(127)
女性更年期常见的不良心态	(128)
更年期心理保健	(128)
职场压力带来的心理疲劳症	(130)
如何克服职场心理疲劳	(130)
老年人的感情应该受到尊重	(132)
丧偶老人的心理调节	(133)
黄昏恋老人的心理解析	(133)
老人再婚后的心理调试	(134)
伤感是老年人养生的大忌	(135)
有依赖心理的人易衰老	(136)
老人随和不容易衰老	(136)
老人心理养生诀窍	(137)
第七章 常见老年慢性病防治	(138)
怎样测量血压	(138)
高血压有哪些症状	(138)
怎样诊断高血压病	(138)
高血压病怎样防治	(139)

9787539069696_001-002.indd 5 25/3/2012 22:28:28



老年高血压易发生脑出血	(139)
怎样防治脑出血	(140)
血压为什么突然过高或过低	(140)
老年人一过性黑矇是什么病	(140)
老年人一过性意识丧失是什么病	(141)
老年人眩晕、饮水发呛是什么病	(141)
怎样防治冠心病	(141)
心绞痛有哪些症状	(143)
心绞痛的防治	(144)
怎样防治急性心肌梗死	(144)
心脑血管疾病十大诱因	(145)
血栓是怎样形成的	(145)
脑栓塞是怎么形成的	(146)
怎样判断心动过速或过缓	(146)
什么样的人需要安装起搏器	(147)
为什么突然猝死	(147)
老年人猝死怎样急救	(148)
什么样的人容易早逝	(149)
防治心血管病的生活方式	(149)
老年人手抖动是什么病	(150)
怎样预防帕金森病	(150)
怎样防治老年痴呆	(151)
怎样防治老年人的“心病”	(152)
测一测你的心理健康吗	(154)
老年人心理健康的标准	(155)
老年人水肿是什么病	(155)
老年人应经常观察尿液	(156)
肾脏里为什么会有结石	(156)
前列腺为什么肥大	(157)
怎样防治吸入性肺炎	(158)
怎样防治老年肺气肿	(158)
怎样防治肺心病	(159)
老年人呼吸困难病	(160)
老年人“烧心”病	(160)



老年人易发生腹胀	(161)
防治萎缩性胃炎	(161)
怎样防治消化性溃疡	(162)
糖尿病诊断标准	(162)
老年糖尿病的防治	(163)
老年人血脂为什么容易增高	(164)
老年人为什么骨质疏松	(165)
怎样防治骨质疏松症	(165)
老年人为什么会发生骨质增生(骨刺)	(166)
老年人为什么罹患骨性关节炎	(167)
老年人手指伸不直的病因	(168)
老年人抑郁症的临床表现	(169)
老年人的“飞蚊症”是什么病	(169)
怎样防治老年性白内障	(170)
耳鸣的原因	(171)
防治老年性耳聋	(171)
老年人易发生便秘	(172)
第八章 抗衰老实用小常识	(173)
电子血压计	(173)
体温计	(173)
氧气袋	(174)
葡萄酒	(174)
有氧锻炼	(175)
胃内容物排空时间	(175)
肠蠕动与排空时间	(176)
排出粪便的时间	(176)
正常人心脏每分钟跳多少次	(177)
怎样计算标准体重	(177)
正常人的听力	(177)
脑耗氧量及缺氧量最大时限	(177)
红细胞计数及临床意义	(177)
血红蛋白定量及临床意义	(178)
血细胞比容正常值及临床意义	(178)
网织红细胞计数及临床意义	(178)

JH.A13339626.A33E.A007.A13332369926920133E.A.N



白细胞总数及临床意义	(178)
白细胞分类计数及临床意义	(179)
血小板计数及临床意义	(179)
红细胞沉降率正常值及临床意义	(179)
出凝血时间的长短及临床意义	(180)
全血葡萄糖测定及临床意义	(180)
蛋白测定及临床意义	(180)
蛋白电泳正常值及临床意义	(181)
纤维蛋白原正常值及临床意义	(181)
钾钠钙正常值及临床意义	(181)
二氧化碳结合力正常值及临床意义	(182)
碱性磷酸酶正常值及临床意义	(182)
血清转氨酶正常值及临床意义	(182)
总胆红素正常值及临床意义	(182)
直接间接胆红素正常值及临床意义	(183)
总胆固醇正常值及临床意义	(183)
血尿素氮正常值及临床意义	(183)
淀粉酶正常值及临床意义	(183)
脂肪酶正常值及临床意义	(184)
胆碱酯酶正常值及临床意义	(184)
甘油三酯正常值及临床意义	(184)
尿量正常值及临床意义	(184)
尿颜色及临床意义	(184)
尿蛋白正常值及临床意义	(185)
尿糖正常值及临床意义	(185)
尿酮体及临床意义	(185)
尿胆红素及临床意义	(185)
尿胆原、尿胆素正常值及临床意义	(185)
尿镜检细胞正常值及临床意义	(186)
粪便检验及临床意义	(186)
第九章 药物延缓衰老	(188)
自由基是怎样使人衰老的	(188)
余甘果富含 SOD 抗衰老	(189)
维生素 C、E	(192)



春回胶囊	(222)
参茸固本丸	(223)
琼玉膏	(223)
参茸片	(223)
青春宝	(223)
人参果皂甙片	(224)
抗衰老 I 号胶囊	(224)
健延龄	(224)
抗脑衰胶囊	(224)
首乌强身片	(225)
脑力宝	(225)
三一肾气丸	(225)
刺玫果冲剂	(225)
五味子冲剂	(226)
猕猴桃冲剂	(226)
清脑益智口服液	(226)

第十章 抗衰老科学用餐

一、抗衰老粥	(227)
慈禧太后养心延寿粥	(227)
慈禧太后抗衰老八珍粥	(227)
慈禧太后抗衰老长寿粥	(228)
山楂抗衰老粥	(228)
木耳抗衰老粥	(228)
大蒜抗衰老粥	(228)
胡萝卜抗衰老粥	(229)
大枣抗衰老粥	(230)
红薯抗衰老粥	(230)
山药抗衰老粥	(231)
决明子抗衰老粥	(231)
龙眼抗衰老粥	(232)
余甘果抗衰老粥	(232)
猕猴桃抗衰老粥	(232)
蜂蜜抗衰老粥	(233)
槐米抗衰老粥	(233)

