

让身体年轻起来



[让身体年轻起来_下载链接1](#)

著者:太田成男

出版者:现代出版社

出版时间:2012-3

装帧:

isbn:9787514305302

《让身体年轻起来》介绍了善用我们天生就有的“年轻”，这就是最好的健康法，也是最善待身体的生活方式。《让身体年轻起来》共由5部分组成，主要介绍的是：第1章健康长寿人，“体内”真年轻，第2章“老化构造”和“年轻化构造”，第3章“麦塔波”是能量代谢病，第4章动起来，增加线粒体，第5章饿一饿，十年少。

作者介绍:

太田成男，日本医科大学教授

1951年生于日本福岛县。1974年毕业于东京大学理学部。1979年完成东京大学研究生部药理学系研究科博士课程后，历任瑞士巴塞尔大学生命中心研究所研究员，自治医科大学讲师、副教授，自1994年起任现职。他从30余年的研究中发现，线粒体所具有的机能，和人的身心健康密切相关。他是线粒体研究的第一人。担任日本线粒体学会理事长、日本Cell Death学会理事长、氢研究会理事长等职务。

著有与作家濑名秀明氏合著的《与线粒体共存》(角川书店)、《线粒体的威力》(新潮社)等多部著作。

目录: 第1章 健康长寿人，“体内”真年轻 ◎为何“鹤千年、龟万年”
◎马拉松选手，身体堪比“鸟类” ◎“看我的！”只在工作后 ◎吃油就吃这种
(“含有中链脂肪酸”)油 ◎自古人活 ◎拳王阿里遭误解 ◎老化青睐“懒动”的人
◎越来越能喝，小心食道癌 ◎线粒体也能防“痴呆” ◎“癌症”的原因就是
“老化”的原因 ◎细胞凋亡——最后的防线 ◎男人“42”是凶年，此说也科学第2章
“老化构造”和“年轻化构造” ◎浦岛太郎没变老，而是生病了
◎遗传基因“日损10万” ◎衰老并非天注定 ◎身体的事情，能量说了算
◎为何女性多长寿 ◎闻“老人味”识健康 ◎跪坐之后勿急起 ◎脑梗急救就在2小时
◎切记！吃得快，老得快 ◎压力制造活性氧 ◎绚丽的甲亢病 ◎能量是“存不了的钱”
◎年过九旬也能增加基础代谢 ◎食物，身体的“充电器”
◎“运动伤身”，是假还是真 ◎吸入的氧气，1%~2%转成活性氧 ◎mlid
coupling抑制活性氧 ◎线粒体的“量”能创造“质”第3章“麦塔波”是能量代谢病
◎减少内脏脂肪的“唯一方法” ◎是“胖”还是“瘦”？青春期前见分晓
◎三谷先生为何越熬夜越“虚胖” ◎“麦塔波”不好，“过瘦”更糟糕
◎脂肪细胞，瘦人的同盟 ◎吃饭要吃上30分钟 ◎饱肚感荷尔蒙也听生物钟指挥
◎糖尿病也始于“线粒体失调”第4章动起来，增加线粒体
◎从金枪鱼训练(有氧运动)开始吧 ◎最高心率的60%刚刚好
◎肌肉不痛，说明老化至极 ◎“立竿见影”的有氧运动 ◎“交际舞”里的超健康秘诀
◎古老的运动最有益 ◎若想年轻，习惯“姿势不自然” ◎如何减重不反弹
◎老年人勿忘“留点活性氧” ◎桑拿之后洗个澡第5章 饿一饿，十年少
◎长寿不老的极致，“不吃也不喝” ◎长寿研究始自“面包酵母”
◎猴子“老”“少”，一眼便知 ◎营养比例3: 1: 1 ◎“周末断食”唤醒沉睡线粒体
◎空着肚子做运动 ◎是“不要瘦”还是“要饿一饿” ◎蔬菜来点红、黄、绿
◎维生素C摄入过量会得致癌吗 ◎限制卡路里，“生育能力低”
◎理想的饮食来自“感恩之心” ◎线粒体就在“从容”中后记
• • • • • ([收起](#))

[让身体年轻起来_下载链接1](#)

标签

健康

线粒体

衰老

养生

健身

评论

总之就是要，体态端正，少吃慢吃，吃的全面偶尔断食，保持有氧运动的习惯，不要积聚压力，心态健康。光有心态还不行，身体年轻才能跨越年龄啊！

关于线粒体

挺好的。

哈，竟无人评价。作为第一个评价人，不能太“抠”了，看完知道了一个线粒体。不过希望自己有一天，我的年龄大了，身体要比年龄年轻

喜欢这类把原理告诉你的书

从作者专长的线粒体角度巧合般也指出了轻断食、hiit运动、细嚼慢咽等当今风行的养生法则，可以互相结合成立体的健康活法！值得在日常中尝试。

以为小日本的书能多先进 读过无非还是那套嗑儿 毫无新意。。。

复习高中学过的生物知识：线粒体和ATP，感觉高中是科学知识学得最全面的，什么肌糖原，胰岛素，各种酶，现在都忘光了。运动是要的，但是过犹不及，美食也是一样。

生命在于运动，饥饿感也有好处。

不错，看得有点累，还好只是泛读。在寒冷的冬天读还挺开心的嘿嘿，感到寒冷-线粒体增多-氧化物减少-变年轻~

可以看，但是内容比较单薄

延缓老化的方法 运动 寒冷 饥饿
大脑只能消耗糖分，脑力工作的时候感到饿，吃糖就好了

仿佛从一些侧面解释了一些道家养生法的科学本质，值得细细品读

[让身体年轻起来 下载链接1](#)

书评

[让身体年轻起来 下载链接1](#)