

肉體年限



[肉體年限_下载链接1_](#)

著者:John Medina

出版者:閱讀地球

出版时间:20040405

装帧:

isbn:9789572892800

約翰．梅迪納博士以科學家的觀點，解釋人類自古以來即在尋求解答的疑問：我們為什麼非要衰老不可？衰老是如何進行的？我們有沒有辦法延緩甚至阻止衰老的發生？全書以淺顯但充滿哲思的文字帶領讀者目擊肉體的歲月之旅。而書中關於歷史人物老化的描述，包括南丁格爾、珍．奧斯汀、拿破崙和情聖卡薩諾瓦，都清楚顯示出我們的共通點：故事會老，人也會老。而《肉體年限》會告訴我們原因何在。

本書的目的〈節錄〉沒有一種實驗室經驗可以讓你對於心愛的人的死亡有所準備。你可以設想獲得奧斯卡然的感覺，也可以計畫、事先演練，可是當死神到來時，你多半卻只能張口結舌。那種逼近的失落感，簡直大到了極點。面對你無法控制的生物學過程，那種無助感使人既絕望又震驚。

親友的死亡故會具有強大的力量，還有一個原因：在你心底深處埋著一個事實，那就是你自己有朝一日也會死。如果你親近的人會衰老、死亡，那麼你也會。隨著歲月的流逝，我們體內必定會出現某些改變，提醒我們這個奇異的最終結果。這種「定時的脆弱」

(timed

fragility)感是我體驗過最最深沉的感覺之一，「歲月時鐘」不停走動的滴答聲就是。

此刻，你手中這本書描述的是一次個人旅行，不是異國之旅，甚至也不是一種陌生觀念之旅。這是一場穿越生物計時器之旅，生物計時器就是這座神奇的「歲月時鐘」：人類的老化過程。這次旅行是知識性的，途中會在世界各地停駐，最後會在我們體內停駐。我們會在不同的時間停下來考慮問題，使我們對於老化問題獲得啟發。這些問題有：「為什麼不同的動物有不同的壽命？」、「為什麼我的頭髮會變白？」，以及「我真的記憶力逐漸衰退了嗎？」因為我是科學家，也是這趟旅行的嚮導，我們將會從化約主義者(reductionist)觀點尋求這些問題的答案，也就是說，我們會仔細觀察我們的組織和細胞甚至基因，這些無法想像的複雜世界。當然這些都是構成「歲月時鐘」的螺絲、齒輪、彈簧的物件，我們自然會觀察這部機器運作，甚至還會思量可能延長這部機器運作或者使其倒轉的方法，雖然後者並不多見。

【推薦序】青春是一根煙（節錄）

莊裕安人人都想青春永駐，但總缺乏抗衰者的基本常識，這便是我想推薦《肉體年限》的重點。這本書用8個章節，分門別類介紹皮膚、骨骼、腦、心臟、消化、感覺、生殖的衰老機轉，再以「誰會老」、「為什麼會老」的前言與後語，介紹當代抗衰老顯學理論，以及有關生死的哲學思維。讀過這本書，就算未必真能攔截青春，起碼可以髮破不少唬爛騙局。

《肉體年限》是一本很不一樣的科普書，它不斷喚起你從實驗室走到郊外的感覺。然後，我們走到珍·奧斯汀的湖邊；然後，我們走到貝多芬的榆樹下；然後，我們走到布朗寧夫人的花園裡；然後，我們走到卡薩諾瓦的青草坡。像古典音樂先行於樂章之首的固定引導動機，接著才鋪陳不同主題發展。這種安排也讓我感覺，連拿破崙、南丁格爾、戈雅、鄧肯那麼偉大的心靈，都必須承受那樣的衰老與死亡，世界自有公平。

作者介绍:

目录: Preface

Introduction

Part I. Who Ages?

Introduction

1. A slippery overarching definition

2. Humanizing ageing and death

3. Why age at all?

Part II. How Do We Age?

Introduction

4. How the skin and hair age

5. The ageing of bones, muscles and joints

6. The ageing of the brain

7. How the heart ages

8. The ageing of the lungs

9. What happens to the digestion

10. How the senses age

11. The ageing of the reproductive system

Part III. Why Do We Age?

Introduction

12. A tale of two theories

13. Error accumulation

14. Programmed death

15. Winding back the clock
Conclusions
Further reading
Index.
• • • • • ([收起](#))

[肉體年限_下载链接1](#)

标签

科普

生物

肉体

衰老

@译本

@台版

评论

[肉體年限_下载链接1](#)

书评

肉體年限_下载链接1_