

抗衰老之路



[抗衰老之路_下载链接1](#)

著者:刘国柱

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2008-1

装帧:平装

isbn:9787802034624

《抗衰老之路:健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物》遵照世界卫生组织(WHO)提出

“不要死于无知，不要死于愚昧”及“健康寿命靠自己”的抗衰老方针，囊括了世界抗衰老物质含量之最，详尽地介绍了决定健康长寿的69种抗氧化、抗自由基能力最强的食药两用食物，准确地、科学地以抗衰老物质含量及清除自由基(脂褐质、老年斑样垃圾)的能力为依据，对69种食物进行科学排序，以便于读者有选择、有目的地采购和食用。

《抗衰老之路:健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物》着重介绍了健康科学的生活方式，明确指出：不良膳食结构，使肥胖及心脑血管病等“富贵”病升高，成为“第一杀手”；必须改变摄入过多精粮(碳水化合物)的不良习惯；限制油脂、食盐的摄入；要吃粗杂粮，多吃蔬菜水果；加强运动，运动不仅使人年轻，而且还能防治疾病。《抗衰老之路:健康长寿的生活方式和69种抗衰老食物》所介绍的防治疾病及减肥的运动处方，是在美国、德国、日本等国运动处方的基础之上，结合我国传统运动项目，创造出的具有普及性、操作性的抗衰老及防治疾病的运动处方。

作者介绍:

目录:

[抗衰老之路_下载链接1](#)

标签

评论

[抗衰老之路_下载链接1](#)

书评

[抗衰老之路_下载链接1](#)