

慢老



[慢老_下载链接1](#)

著者:熊仲川

出版者:原水文化

出版时间:2009/02/26

装帧:

isbn:9789867069894

補充維他命，到底有效、還是有害？

生機飲食與健康食品，真的那麼神奇？

坊間抗老的藥品與針劑，是抗老仙丹？

每個人都在追求抗老，但你的抗老方法正確嗎？

還是愈抗愈老、甚至讓自己陷入致命的疾病中？

本書從健檢指數與慢性病的角度，教讀者聰明抗老，健康過日子！

作者認為「抗衰老」的各種錯誤知識與療法充斥坊間，有必要一一檢視各種抗老的方法是否據有科學根據！

本書參酌近800篇以上醫學文獻，並依據美國預防醫學會、美國癌症醫學會、美國老年醫學會、美國心臟病醫學會、美國糖尿病醫學會等單位，二〇〇八年的指導方針及建議事項，彙整成書，對想要了解正統抗老及體檢細節的人來說，是一本詳盡的工具書。

抗老化，你用對方法了嗎？

◎衰老程度可從健康檢查數值看出，利用簡易的抗老指標就能看出自己的生理年齡，不用花大錢做各種檢測。

◎脂溶性維生素不能過量，維生素A過多，會造成肝臟受損；維生素D過多，會造成腎臟功能受損。

◎茶類及部分胃藥的抗酸劑，則會使鐵沉澱，妨礙吸收而造成鐵的缺乏。

◎水溶性維生素一週吃5或6天就夠，脂溶性維生素不用天天吃，可以吃一天，休一天。

◎高血壓代表心臟、血管彈性不好，遲早會走到衰竭、老化的地步。

◎血糖控制的好，空腹血糖控制在126至130mg/dl以下、飯後兩小時在200mg/dl以下，糖化血色素則不要超過7%。這點先做到了，才能談抗老。

◎運動可以改善心血的管彈性，增加胰島素敏感性，控制體重或減肥，尤其運動可以調控體內的一些致癌因子，還可以抗發炎、抗過敏及預防慢性病。多運動有益於抗老長壽。

作者介绍:

目录:

[慢老_下载链接1](#)

标签

评论

[慢老_下载链接1](#)

书评

[慢老_下载链接1](#)