

# 《变化你的身体》

## 图书基本信息

书名：《变化你的身体》

13位ISBN编号：9787500927877

10位ISBN编号：7500927878

出版时间：2005-7

出版社：人民体育出版社

作者：张敏超

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《变化你的身体》

## 内容概要

本书从饮食、睡眠及疾病一起探索身体黑客“自由基”，横跨与医学、化学及自然科学多重领域，揭秘身体保健的基本知识。

# 《变化你的身体》

## 书籍目录

推荐序营造优质生命力 陈明丰推荐序认知自我，打造健康的生活秘诀 葛凯莉自序自由基是许多疾病的根源 张敏超PART 1认识病源——自由基由表及里的身体骇客——自由基身体骇客何处来？PART 2对抗疾病，大智慧良好的消化系统是健康的第一步饮食西化的代价——心血管疾病上身胖哥与胖姐的恶梦——糖尿病癌症的真相自由基，让神经系统不自由让岁月不留痕工业化社会的产物——日益增多的过敏性疾病患者PART 3拥有健康，小秘诀是天使也是魔鬼的铁离子睡眠大问题身体抗氧化能力与健康食物X光！哪些食物具有抗氧化效果具有抗氧化能力的维生素天天喝茶，病不来酒少健身，酒多伤肝附录 健康知识网站

# 《变化你的身体》

## 编辑推荐

本书作者以其流畅的笔法，深入浅出地协助读者，从饮食、睡眠及疾病一起探索身体黑客“自由基”。本书横跨于医学、化学及自然科学多重领域，为可普及国内大众科学教育的实用书籍，相信读者阅览之余，必可对身体保健有更深一层的认识。

1、这本书主要是从自由基的角度探讨养生之道。我们一般都知道应该早睡早起、应该少食多餐，应该多吃素少吃肉，应该心境平和，应该……但是我们更多的人其实并未认真想过其后的原因，也更缺乏一种能够将这些养生之道一以贯之的说法，以至有的人看到麦当劳提供的营养元素表，居然会以为麦当劳从最近几年已经开始提供健康食品了——一般民众对于健康的概念可见一斑。在这本书中作者举了两个对比非常强烈的例子：一是在台湾大学的大四学生，他自从入学以来，一直喝可乐、吃汉堡、炸鸡等食品，到毕业体检的时候，居然发现已经罹患直肠癌，并且肾脏已经极度不健康，身体的其它机能也存在严重的问题。一是作者的爷爷和奶奶，这两位老人从50岁开始，就一直奉行多吃蔬菜水果、少吃肉类、早睡早起、坚持适度锻炼，保持心情的开朗，并且都有自己热心的爱好，而且喜欢同年轻人打交道，到70多岁检查身体的时候，除身体部分机能略有轻微老化以外，身体仍然维持着良好的状态，耳聪目明，生活也可以轻松地自理。作者认为，人的身体机能并不会因为年龄轻而保持良好状态，也不会因为年龄而必然衰老，只要注意遵守身体的一定规则就可以。而身体的疾病和老化，一个非常重要的原因，就是自由基。自由基并不神秘，人的身体每时每刻都在产生自由基，外部环境也在为身体不断输送着自由基。在化学领域，科学家用自由基来给受到污染的水消毒，其工作的机理就是让具备高反应活性的自由基同污水中的有机成分、细菌结合，达到去污杀菌的效果。一定量的自由基还是治病的良药。但是物极必反，想象人体就是一个由很多细菌一样的单细胞组成的巨大细胞群，而过量的自由基所产生的效果就只有一个：让身体内部的细胞或者转变成不受控制的癌细胞，或者成为死细胞，那样，人就会生病。其实人的身体本身具有清除自由基的系统，但是在40岁以后，人体的这个系统是走下坡路的，这也是为什么过了40岁以后人更容易为疾病所侵袭的原因。不正确的饮食、不良的生活习惯、不佳的心境都会产生过量自由基，因此这也是为什么我们可以通过减少自由基的产生保持身体健康。而对于这些生活健康教条的遵守，也就有了一以贯之的统一理由。不过我觉得这本书所提出的一些健康建议，有些还是很有建设性和可行性的：比如里面提到了两种清除自由基最有力的化学成分：儿茶素和四花青素，前者存在于绿茶之中，而后者存在于葡萄皮和籽当中，因此作者提出多饮茶、适量饮用红酒，对于身体是很有好处的。（但是酒精类饮料不可过量，因为酒精在身体内部分解所产生的化学元素和大量的热量，同样会导致体内自由基的增多）。他也建议，在日常饮食中，适当增加蔬菜的比例是必要的，要保证每天吃5种以上的蔬菜（无论生熟），要适当补充综合维生素（这种东西并不是可有可无的补养品，尤其是在污染严重、工作压力大的城市，定时补充综合维生素是非常有必要的）。睡眠这个东西也不是奢侈品，尤其是年轻人，更应该保持足够的睡眠，否则体内所积累的自由基过多，对于身体系统的损害将是长期而深入的，一旦出现问题将非常难以解决。书中还提到一些产生自由基、容易让人得癌症的地方，其中之一，就是厨房，厨房里的油烟含有大量自由基，很多终日在灶台操劳的女性罹患乳腺癌的比例比其他人为高，从此不喜欢作饭的女人们便多了一个理直气壮的借口；香烟是另外一个自由基含量高的东西，抽烟有害健康，绝对不仅仅是什么尼古丁的危害，更重要的是，香烟中的致病成分是通过在身体内部释放自由基，逐步腐蚀肝脏和肺部，导致这两个器官纤维化（肺部和呼吸系统纤维化最直接的表现就是哮喘——一种让气管失去弹性的器质性病变），从而造成不可逆的伤害的，同时香烟中的自由基还会腐蚀心脏，带来心脏问题，这也是为什么吸烟的人和长期被动吸烟者的心脏病发病率要高于常人。

# 《变化你的身体》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)