



》慢老：別讓錯誤方法讓你加速老化

作者：熊仲川

出版社：原水

ISBN：9789867069894

[購買本書](#)

- 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！

台灣已進入高齡化社會，延緩、抗衰老成為每個人迫切的健康議題，抗老化醫療似乎成為了健康顯學，會上充斥著各種強調抗老效果的營養品、飲食法、抗老療程，但這些方法是否真正具備「抗老化」的效果？這些方法背後是否有科學的依據？關於這些部分卻很少有人提及。

國際及台灣幹細胞學會會員、柏愛診所及健康熊中心院長熊仲川醫師，最近出版新書《慢老：別讓錯誤方法讓你加速老化》書中以分子生物學專業出發，從科學的角度一一檢視抗老化方法的效果是否真有其事，並分享未來抗老的最新研究，教導民眾正確的抗老化觀念，不必花大錢就能有良好的抗老效果。

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，不用花大錢做各檢測。簡單的五項健檢：血壓、血紅素比率、尿素氮、白蛋白、肺功能第一秒吐氣量就可評估老化指標。
- 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。維生素、微量元素的使用要注意劑量與人體的健康狀況。

- 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，糖化血色素則要超過**7%**。這點先做到了，才能談抗老。
- 糖尿病如果控制不好，可以考慮用外科的方式解決，即外科腸繞道手術，如果**BMI > 30**，治癒率可達**90%**以上。
- 癌症的預防可以檢視老化細胞數量的多寡，如果老化細胞過多，表示細胞準備變成癌症，這是目前測癌症的重要檢驗方式。
- 生鮮蔬果類有植物性生物素，對人體有好處，但仍必須注意飲食的均衡與量的控制。其中要特別注意豆類的蛋白質必須加熱，才有利於消化吸收。而且生食難保會有寄生蟲或蟲卵，容易產生感染、腹瀉等題。
- 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。
- 人類未來抗老發展值得期待，包括冬眠研究、間歇性斷食、壓力調節反應、幹細胞研究，這些都是前科學研究努力發展的方向，目前有些已有初步的成果。

§ 專文推薦 §

葉金川（行政院衛生署署長）

張德明（國防醫學院院長）

趙少康（資深媒體人）

§ 目錄 §

第一章 為什麼我們會老？

第二章 身體健康檢查與老化

第三章 慢性病會加速老化

第四章 老年疾病的預防與治療

第五章 癌症與老化

第六章 您的抗老方法正確嗎？

第七章 什麼才是正確的抗老？

第八章 未來抗老的研究與方法

附閱：耳鼻喉科的檢查中有那些是必要的檢查？

眼科的檢查至少要一小時才夠！

胃藥吃太多、幽門桿菌殺過頭反而易得食道癌及肺炎！

是卡到陰、還是精神病或是：功能性壓力轉化身體症候群（FSS）！

§ 作者簡介 §

熊仲川

· 學歷：

國防醫學院醫學士

國立中山大學生命科學研究所博士

· 現任：

國際及台灣幹細胞學會會員

國際肥胖學會會員

台灣家庭醫學會專科醫師

柏愛診所及健康熊中心院長

城邦讀書花園
 www.cite.com.tw

 [回上一頁](#)

[服務條款](#) | [隱私權保護](#) | [轉載授權](#) | [免責條款](#) | [聯絡我們](#)

本站資訊僅提供參考，不能取代醫師及醫療專業人員之當

最佳瀏覽模式：解析度1024x768或以上，瀏覽器建議使用IE7.0或FireFox3.0以上版本

Copyright © 2006-2011 優活健康網 All Rights Reserved 請尊重智慧財產權，勿任意轉載，違者依法必究。

以上內容皆由各著作權所有人所提供，請勿擅自引用或轉載，並僅遵循 醫事法 醫療法 藥政條例《藥事法》、《食品衛生管理法》
有違相關法令請按<我要檢舉>，我們將以最快速度通知各著作權所有人且將本文章下架，以維持本平台資訊之公正性及適法性。