

北醫家醫科主任

謝瀛華 [著]

怎樣

十項生活革命 · 徹底抗老專書

常保年輕

一本書，
竟然可以

延長國人
身心能量
生活習慣

看日本柵原長壽
傳奇見證

好食·好水

宜動·宜靜

輕輕鬆鬆打贏抗老



臺北醫學大學圖書館

限館內閱覽

你認識青春的大敵嗎？

No1. 無性生活：(P.143)

把長壽村一百多歲仍讓女人懷孕的老人的飲食，和現代英年早衰者的飲食生活比較，就知現代人性能力減弱的癥結。



No2. 工作過度：(P.113)

實驗顯示，給疲勞和未疲勞的兩組猴子同時注射等量病菌，疲勞的猴子易感染疾病，未疲勞的猴子則大多安然無恙。



No3. 性格抑鬱：(P.153)

面對事業成敗、家庭危機、空巢期的寂寞、親友的凋零等打擊，如果沒有適當的「養心之道」，很容易呈現老態。

No4. 排泄不順：(P.95)

在辦公室因疲倦而猛捶背、爬樓梯氣喘如牛或是大白天在公車上打盹的人，該警覺腸內是否有害菌已在伺機而動了！

⋮

活用本書·戰勝老化·不再束手無策！



好球必打·好書必出

ISBN 957-663-096-7 (411)



自序：迎接二十一世紀「抗老新紀元」／謝瀛華 4

1 健康知識大革命

與自己抗老的時代 15
不再顧鏡自憐——老化的自我評估 18

2 起居的科學

生活不規律是青春的毒藥 25
四季攝生之道 29
拒絕痴呆·活出智慧 32

3 吃出健康長壽

重新認識優質食品 39
拆穿味精的騙局 54
日本桐原長壽村的菜單 56
狼吞虎嚥是抗老禁忌 59
吞口水養生法 62
炊事隱憂——鋁中毒 66
原來抽菸這麼糟！ 68

4 飲生命活水

飲生命活水 73
尋找一杯好水 78
茶爲萬病之藥 82
揭開美酒的神祕面紗 88

5 ▼ 完全如廁計畫

從「腸」計畫 95

讓「方便」更方便 98

起床快便通 102

小便訓練抗老術 105

6 ▼ 與青春共枕

科學睡眠十法 113

與失眠拔河的人 117

臥房四寶送好夢 120

7 ▼ 以動養生

一日萬步·老化緩步 127

8 ▼ 恩愛一生又何妨

伸懶腰也是一項運動 129

不要小看打哈欠 131

君子常「動口」 134

活到老·愛到老 137

性在衰退…… 139

一百多歲仍能讓女人懷孕?! 142

強化性能的運動 144

強化精力的食物 147

9 ▼ 樂自心中來

從個性看命運 153

捕捉愉快印象 156

跳出四道牆 158

享受休閒·享受年輕 160

10 ▼ 年輕DIY

從「頭」做起 165

讓美膚為年齡保密 172

「肝臟若好，人生是彩色的。」 180

骨質正在流失…… 186

「發福」不是福 192

健康瘦身非夢事——食譜DIY 198

不老藥即將誕生？ 207