

目次

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

10 ▼ 年輕DIY

跳出四道牆 158

享受休閒·享受年輕 160

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