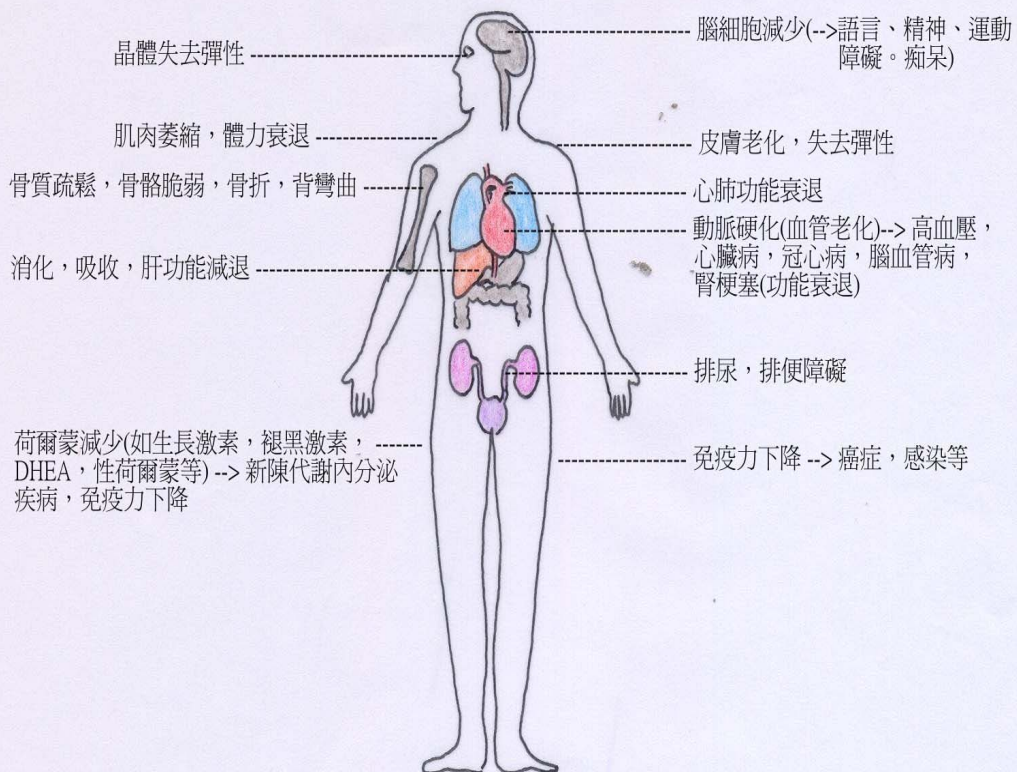


老化

李應紹博士

克服疾病，對付老化 --> 健康長壽 + 活力

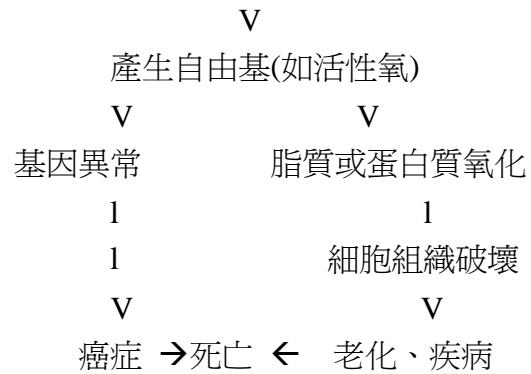
老化現象



預防老化 :-

1. 60 歲以上，身體多少有一些毛病，應預防性身體檢查。早期健康檢查，早期 (發現慢性疾病或癌症) 治療。
若置之不理 → 疾病變嚴重(甚而致命)。
2. 基因檢查(基因異常 → 老化、疾病)
3. 對付自由基(=不成對電子 → 容易對其他物質發生反應)：

呼吸、新陳代謝、輻射、紫外線、煙、酒、毒素、精神壓力等



4. 對付壓力：

老化 → 荷爾蒙失調 → 抗壓性減低 → 情緒不穩，憂鬱，失去生活目標，失去鬥志 → 加速老化，

免疫力下降(誘發癌症)

5. 衛衡飲食，避免毒素，健康生活方式，情緒管理，規律運動等
6. 改善居住，社會環境及衛生習慣
7. 積極生活，努力經營生命(老化、疾病 – 由心生)