

长据亚马逊畅销书&明镜杂志榜前列
(作品版权销售16国)

凝聚前沿科学理论与20年实践经验
(逾30万人从中获益)

ON/OFF GESUNDHEIT
逆龄饮食
 逆转慢性疾病与衰老的再生医学新成果

年龄的增长，不等于衰老疾病与功能障碍

糖尿病、肥胖、高血压、心脏病、皮肤问题、记忆力衰退、抑郁症、性功能障碍

逆转慢性疾病与衰老的再生医学新成果

逆转慢性疾病与衰老的再生医学新成果

衰老，不仅让人的外表告别光鲜
 更让人的心理、生理功能受损



疾病和衰老 \neq 年龄增长的必然结果



我们的生理年龄，并不取决于出生日期，而是取决于我们体内的细胞年龄

人体细胞的再生机制是延缓衰老的关键

开启还是妨碍这种机制，决定权完全在您手中

从六大生理维度

靶向激活年轻基因开关 直击逆龄抗老本质



端粒体



细胞



大脑



免疫系统



肠道



心血管

- ◆ 80%的疾病都由饮食引发
- ◆ 82%的人本可以通过生活方式调整来避免心脑血管疾病致死的悲剧结局
- ◆ 65%的癌症及91%的糖尿病都是可以预防和避免的

拉近慢病与衰老研究和生活实践的距离 超实用500余种日常食物“能好怎”



能吃吗?——食物是否会损伤机体,造成衰老,具有怎样的营养价值

好吃吗?——最佳烹饪手法,破除健康餐“难吃”刻板印象

怎么吃?——严谨询证最佳剂量与烹饪方式,精准量化到X(杯/份/克)食材能够让身体延缓衰老Y年

西蓝花

能将杀伤细胞的数量提升20倍

每天喝3杯绿茶

能有效对抗皮肤问题和提升皮肤质感



每天喝2杯咖啡

能将基因衰老程度减缓4~6年

食用鱼类

可以显著减缓大脑机能的衰退速度,折合成年体年数大约是4年



牛至叶? 姜黄? 甜菜根?

2022最新兴营养食材

价值分析与健康吃法全解析

独创食物营养价值表与细胞健康积分算法

手把手教你为年轻态赋能



食物	每100克/毫升的抗氧化积分(OIAC)
超抗氧化、抗癌先锋	
猕猴桃(西洲)	140000
猕猴桃(东洲)	102700
马黛茶(巴西)	108500
花椰菜(东洲)	96100
猕猴桃(东洲)	84000
猕猴桃(西洲)	74000
猕猴桃(东洲)	74000

食物	每100克
超抗氧化、抗癌先锋	
猕猴桃(东洲)	140000
猕猴桃(西洲)	102700
马黛茶(巴西)	108500
花椰菜(东洲)	96100
猕猴桃(东洲)	84000
猕猴桃(西洲)	74000
猕猴桃(东洲)	74000

计算细胞的健康积分

每一种食物都含有摄入蔬菜和水果的抗氧化剂。在消化过程中产生的极具破坏性的自由基，它们会储存在体内，为将来保护细胞做准备。请你想一想，你吃的食物能为你提供多少抗氧化剂。这很简单，下面有一些例子，教你如何计算。数字是反映细胞保护功能的抗氧化积分(OIAC)。

早餐

- 一份玉米片(575) = 575 **太低**
- 一份麦片(400) + 一根香蕉(1302) = 1702
- 一份麦片(400) + 50克蓝莓(2334.5) = 2734.5
- 饼干肉桂(500) = 4034 **完美**

第三种早餐搭配中的抗氧化物质含量是第一种7倍。完全不需要再进行额外的补充。如果您早餐只食用了一份玉米片，那就食后补吧！

精准分析食物成分
以健康“燃料”
供给“身体工厂”

用简单的饮食改变 即刻按下细胞重启键



食物	每100克/毫升的抗氧化积分(OIAC)
超抗氧化、抗癌先锋	
猕猴桃(西洲)	140000
猕猴桃(东洲)	102700
马黛茶(巴西)	108500
花椰菜(东洲)	96100
猕猴桃(东洲)	84000
猕猴桃(西洲)	74000
猕猴桃(东洲)	74000

-65%
患癌风险

-82%
患心血管疾病风险

-91%
患糖尿病风险

坚持本书提倡的生活习惯者：

凝聚健康专家20余年经验



安德烈亚斯·乔普
Andreas Jopp

健康培训师、医学记者
畅销书作家

他与众多医学领域的专家学者合作出版的8部著作曾连续数周登上德国焦点周刊、明星周刊和明镜杂志畅销书排行榜，并已被翻译成16种语言，远销世界各地。

世界杰出医师

专 / 业 / 审 / 订



黄力文

复旦大学上海医学院临床医学硕士，香港中文大学全科预防医学博士，美国抗衰老协会 (A4M) 会员及认证医师。他曾荣获2018年世界全科医师大会 (WONCA) 首届全球杰出研究奖。

抗衰老领域权威

盛 / 赞 / 力 / 荐

据权威部门统计,到2035年,我国60岁及以上老年人口数量将突破4亿。无论是社会还是个人对老年健康这一主题都越来越重视。合理的饮食是一笔可以“长期投资”于健康的真正的“生命保险”。富含营养物质的健康饮食方式不仅能让身体运转维持在最佳状态,还能逆转损伤、预防疾病,让身体重获青春和活力。读完本书后,相信每一位读者都会有信心跑赢人生这场“马拉松”!

——李红

中国人民解放军总医院第二医学中心健康管理研究院副主任

中国健康管理协会功能医学分会常务理事兼秘书长

中华医学会健康管理分会抗衰老学组副组长

衰老,不仅让人的外表告别光鲜,更让人的心理、生理功能受损。从更广泛的范围看,构成人类非传染性疾病的最大风险因素,如癌症、高血压、心脏病、糖尿病等,都与衰老携手而来。衰老并不一定会直接诱发疾病,但却能削弱免疫系统功能,让人类面对致病因素时出现更为严重的症状。本书将再生医学的前沿成果转化为科学、实用的饮食与生活方案,帮助你开启细胞更新的“开关”,从而让你保持身体健康、活力四射。如果想拨慢人体“时钟”,让年龄只成为数字,不妨打开这本书,去开启崭新的抗衰老生活模式。

——王树岩

中华医学会功能医学抗衰老学组委员

美国抗衰老研究院中国区认证考试考官

用来自大自然的营养物质激活神奇的人体再生力

即使**岁月流逝** 内在饱满**依旧如初**

