

<<健康年轻10大密码>>

图书基本信息

书名：<<健康年轻10大密码>>

13位ISBN编号：9787501972937

10位ISBN编号：7501972931

出版时间：2009-9

出版时间：北京：中国轻工业出版社

作者：(美)克伯格著

页数：188

译者：褚芹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康年轻10大密码>>

前言

衰老，是任何人都无法避免的，它会在我们的身体和精神上都体现出来。

但如果用心保养，我们能够让自己比实际年龄看起来年轻许多。

本书撰写的目的，就是要和大家分享10个可以缓解衰老、保持健康的方法。

别看它们简单但却极为关键，不论你现在年龄多大，或是你有多少不良的健康基因，这10个方法都可以帮助你更好地维持高品质的生活。

如果你按照本书中的建议改善生活方式，不论你现在的年龄有多大，在未来几天或者几周的时间里你很可能体会到：

- 精力更加充沛。
- 生活和日常活动将变得更轻松。
- 思维的敏捷度明显提高。
- 性欲比以前旺盛。

这些变化也许你很快就能体会到，而另外一些好处，是需要更长时间才能体会到的，比如喝红酒的好处，可能需要几个月、几年甚至几十年来体会。

本书就如同让你通往健康之门且在任何年龄段都能保持最佳状态的一本护照。

就像任何一本护照一样，需要你自己选择目的地。

这就像是一条大道，这一路上，我们会告诉你到达每个标志性站点要做到的最低限度，同时也会告诉你如何能达到最佳状态。

另外，我们会尽可能地为你提供多种选择，希望你能根据自己的情况选择最适合的那条路，并最终通向目的地——优雅而健康地老去。

关于本书我们不能承诺或者确保你现在的的生活将有不可思议的、彻底的、惊人的转变，我们的目标是：帮助你认识到那些极小的、细微的改善就能对你的健康产生极大帮助的方法。

举例来说，我们中的一员——约翰博士，他本身就是一名慵懒的享乐主义者，满足于美食和红酒；而另一成员——莎丽博士是一名依赖健康饮食和定期运动保持身心活力的人，对她来说，运动能合理有效地保持较高的多肽水平，而约翰博士则觉得做这样运动的人简直是“终极运动受虐狂”。

不论你更倾向于谁的观点，但至少做一些运动，这将使你受益匪浅。

本书并不能帮助你延长寿命。

但我们相信，通过提高生活质量从而提高生活乐趣远远比单纯增加寿命重要得多。

若长期忍受病痛的折磨，尤其是那些不能活动甚至不能自理的疾病，延续这样的生命一定不是上天赐予的礼物。

20多年前，斯坦福大学的詹姆斯·弗瑞斯教授就曾表示，我们的个人目标不应是单纯地延长寿命，而应是生活质量的提高。

若能在有生之年健康幸福地活着，并尽情地在每个阶段做你想做的事情，这种生活才是无价的。

如果你遵照本书的指导，你将离这一目标越来越近，并能获得更好、更长寿的。

随着岁月的流逝，你身体即将出现的变化随着岁月的流逝，身体的变化是极其复杂的，包括了正常生理进程的变化以及疾病带来的变化。

通常来说，你身体不同的系统功能，如呼吸、消化、性功能，将经历不同的细微变化。

显然，人类细胞拥有一个分裂再造的极限，一旦你的细胞开始逐步降低其分裂再造的速度，它们所带来的细微变化就会开始展现出来。

这些变化一般都是随着慢性疾病的到来而显现的，比如心脏病或者癌症。

不论是疾病，或是正常的衰老，细胞都将在某一天停止分裂再造。

但如果我们能找到一种方法，阻止这些使细胞停止分裂再造的疾病，我们的细胞将会一直分裂再造直到它的寿命极限，那么我们的生命将延长并最终止于那个极限。

健康问题是由正常衰老还是疾病产生一直存在分歧，但其实这两者几乎毫无关系。

如果我们能找到预防疾病的方法，那么我们的生命将能达到它的极限(细胞生命的极限)。

本书的主要目的，就是通过预防和有效地治疗危害生命的疾病从而延长寿命。

比如，在我们25岁左右时，身体的骨质密度会达到一个峰值，一旦过了这个峰值，就会开始渐渐流失

<<健康年轻10大密码>>

原有的钙质和其他矿物质。

同样，我们需要经常锻炼肌肉纤维以防止其周期性的过度流失。

在特定的范围内，日常的运动十分有益并且能够马上带来改善。

当我们不能如年轻时充分吸收食物中的营养时，我们同样可以轻松地通过调整饮食进行改善。

没有不费力的改变最早关于衰老的畅销书是13世纪时罗杰·贝克写的一本书，在书中他提到以下几点法则：适当的控制饮食，适当的休息和运动，适度的生活方式，良好的卫生，以及进行秘诀式呼吸都能延缓衰老。

我们可以证明，除去最后一条，这些法则确实值得推荐。

不过事实上，从那时候开始每一本衰老方面的畅销书都或多或少的包含了一些类似“秘诀式呼吸”的内容。

这里有一个例子，Deepak Chopra博士一直对整体论治疗充满兴趣，他在不久之前写过一本有些敏感的书，其中提到了印度性草药可以延长寿命。

约翰博士最初向他的一些年长的病人推荐了这本书。

但是，他发现这些病人开始向他抱怨为什么不告诉他们从哪里能得到这些珍贵的草药，后来他便不再推荐这本书了。

当约翰博士问这些病人有没有像他平时要求和推荐的那样多走楼梯或者改善饮食习惯时，这些病人竟然总是回答：“没有，这太难了。

医生，我只想要那些草药。

”本书的目的本书没有什么秘诀一类的建议给你。

我们提出的是一套全新的计划！

一套轻松简单，并且能够真正有效地帮助你变年轻的计划，不仅是看起来和表现得更加年轻，还能感受到年轻的活力。

也许你不能从本质上预防或对抗衰老，但本书提出的一系列方法，能够使你在人生接下来的旅途中更好地尽情享受：远离疾病，达到生命的极限。

我们提出的预防、对抗衰老的方法是10个非常简单的方法，它们将帮助你了解、预防、控制、对抗生活中容易让人更快变老或者威胁生命的健康问题。

我们还会告诉你吃哪些食物有益健康，为什么喝酒有助健康(当然要控制饮用量)，哪些运动是非常必要的，哪些荷尔蒙会增强你的精力，怎样保持大脑的灵敏，以及为什么在特定年龄下不应减少体重。

此外，我们还将告诉你另外一些知识，关于怎样维护心脏健康、远离癌症、增强骨质、促进关节灵活度、保持身体平衡等。

你一定要认识到，自己的生命是牢牢掌握在自己手中的！

我们真心希望你能从这本书中选择并运用一些适合自己的方法、方式来改善健康状态，从而健康快乐地享受美好人生。

<<健康年轻10大密码>>

内容概要

你可以在本书提供的上百条对抗衰老的提示中找到哪些是最适合你的！

你会发现吃哪些食物有益健康？

为什么喝酒也有好处？

应该喝多少酒？

哪类运动最重要？

购买哪些激素产品是在浪费你的金钱而哪些又是真正有用的？

你将学会如何保持敏锐的头脑，还会明白为什么到了一定年龄不该减肥……你还将了解诸多领域内的最新信息和知识，比如，如何保持心脏健康、预防癌症、增强骨质、强化关节机能以及保持良好的平衡能力等。

《健康年轻10大密码》不仅仅将教会你如何获得健康的生活，它更将指点你在今后的生命里以最佳的状态感受并享受生活。

<<健康年轻10大密码>>

作者简介

莎丽·R.克伯格，哲学博士，运动生理学家，弗吉尼亚州诺福克奥多明尼昂大学运动科学系教授。她已出版过本图书，并在全美范围内进行有关健康及糖尿病联合会和其他基金支持的相关病理学研究。

<<健康年轻10大密码>>

书籍目录

导言 让我们开始健康的生活 健康从“10步走”开始 在任何年龄都要保持健康 你能改变自己的预期寿命吗？

你的生物年龄是多少？

保持健康从现在开始吧！

第1章 这样吃最健康 “法式悖论”：越多饱和脂肪，心脏越健康 “地中海式”健康饮食 多吃鱼有助身体健康 每天一杯酒能让我们远离医院？

多吃蔬菜有益健康 防止饮食中营养摄入不均衡 摄入足够的蛋白质来保证充足的体力 膳食纤维有益身体健康 水——生命之源、健康的保证 在食物中加入咖喱等调味料 应该多喝酸奶吗？

草药疗法和营养保健品 本章小结第2章 运动让你永葆青春 运动如何改善你的生活 运动越多，大脑越灵活 现在就开始运动 保持健康，制定你的锻炼计划 有氧运动，增加你的身体耐力 力量训练，锻炼并强壮肌肉 平衡练习和力量练习 良好的姿态可以减少身体酸痛并改善平衡能力 柔性训练，使关节更灵活 针对特殊身体状况的运动建议 运动能防止头发变白？

运动和运动伤害 减少压迫性尿失禁 本章小结第3章 荷尔蒙让你永葆青春 维生素D到底有多重要？

生长激素：褪了色的青春不老泉 对脑肠肽激素Ghrelin的期待过高？

褪黑激素：睡眠荷尔蒙 关于孕烯醇酮 性黄金（DHEA）：有效的抗衰老激素 雌激素：永远女性化？

.....第4章 保持活力，使头脑更敏锐第5章 保持稳定的体重第6章 爱护你的心脏第7章 远离癌症第8章 强健你的骨质第9章 预防跌倒和虚弱症候群第10章 注意预防疾病总结 未来可能实现的增强体质、延长寿命的方法

<<健康年轻10大密码>>

章节摘录

啤酒、葡萄酒、威士忌，哪个更有益健康？

在过去十年中，我们推崇喝葡萄酒，特别是红葡萄酒，以强健体魄。

但最近的研究表明，在降低心脏疾病方面，几乎所有酒精类饮品都能够起到相同的功效。

因此，看来很大一部分的好处是来自酒精，而不是组成酒精饮品的其他成分。

但也不能完全排除它们的作用。

比如，红葡萄酒，特别是提取于产自寒冷气候地区的葡萄，能给心脏更多的保护，这很有可能是因为葡萄皮中含有更多的多酚成分。

白藜芦醇和其他葡萄化合物，比如类黄酮和花青素(这些有益健康的化合物常见于植物中)，被证明能够帮助抵抗癌症、心脏疾病和神经衰老等疾病。

事实上，所有颜色的葡萄，包括那些颜色很浅的，都有助于身体健康。

相对于白葡萄酒和其他颜色的葡萄酒，红葡萄酒格外能够抵抗心脏疾病，因为这些有益健康的化合物一般只存在于葡萄皮中，而只有红葡萄酒发酵时会保留葡萄皮。

白藜芦醇可以激活褪黑激素的受体。

褪黑激素能使血液凝结速度降低，心脏病发作的几率也会随之降低。

此外，倘若你是一个心脏病患者或曾接受过冠状动脉搭桥手术，适度的饮酒能让你的血管壁比绝对禁酒者更好，因为人体内的酒精能起到消炎作用。

如果你不喝酒，是否应该开始喝酒呢？

也许你并不饮酒，适度饮酒的好处也不够多，但你也可以尝试饮酒。

但是，过量的酒精摄入也会造成健康问题，包括患高血压的风险，以及潜在的肥胖、中风、乳腺癌，甚至自杀和意外事故等。

不饮酒人士可以利用其他方式，比如定期的锻炼、戒烟，以及更健康的饮食，来帮助抵抗心脏疾病。

饮酒会增加体重吗？

通过饮酒摄入过多的卡路里肯定会让你增加更多脂肪，但事实是，饮酒并不一定会增加体重，尽管它的卡路里含量为每克7卡路里。

一项针对8236名男性和女性的研究表明，相对于绝对禁酒者，那些每天摄入1-2杯酒的人有一半左右是肥胖人群。

尽管如此，你仍应该警惕酒精中的卡路里含量。

此外，酒精卡路里不能代替生活中其他正常食物对人体的营养补给，比如那些必须的维生素、矿物质和其他必须的营养物质。

多吃蔬菜有益健康一个健康多样的食谱，就能让你获得人体所需的主要维生素和矿物质，也就是微量营养素(参见本章后面的表1.2、表1.3)。

比如，维生素B能有效地处理饮食中的碳水化合物和蛋白质，有些维生素B甚至还能协助生成更多的用来输送氧气的红血球。

一般来说，食用大量多种类的蔬菜和水果是个很好的选择(每天最少5种，当然越多越好)。

建议多食用绿叶蔬菜，比如生菜、菠菜等；橘黄色物种，比如甘薯、南瓜、胡萝卜以及番茄等蔬果，这些蔬果可以帮助你获得丰富的营养。

尽量生吃、稍微水煮、烘烤或者微波，这样能保存食物中的营养元素，过度煮沸会使食物中的重要营养成分流失在水中。

另外，还应该在日常饮食中注意豆类的摄入，比如黑豆、海军豆、四季豆、鹰嘴豆和小扁豆，还有全谷类、各色的水果以及各类坚果。

控制植物营养素和植物中的天然抗氧化剂除了富含维生素和矿物质(包括铁和钙)，植物中还含有特殊的化合物，我们称之为植物化合物或者植物营养素。

虽然有很多这类的化合物，科学家们还没有完全找出它们的具体成分，也没有透彻地研究出它们对健康的作用。

比如，煮熟的番茄(比如沙司和酱)中的叶黄素，能够降低男性患前列腺癌的几率，而洋葱中的植物营

<<健康年轻10大密码>>

养素能够降低患心脏病和中风的几率。

由于这些物质是相互作用达到最佳效果，因此，建议在生活中自然地食用这些食物，这类纯天然的植物营养素，自然食用效果最好。

人体经常会产生不稳定的分子，我们称之为氧化剂或者自由基。

这些氧化剂需要借由与之相连的其他分子中的电子，以达到稳定的状态。

在这个过程中，氧化剂会对细胞蛋白质和基因物质(DNA和RNA)造成损害，使它们易受癌症和炎症的侵袭。

但大量的植物营养素中都有抗氧化功能，它们能帮助人体阻挡氧化过程带来的损伤，帮助人体更好地抵抗疾病。

可可豆、红酒、茶、蔓越莓、花生、草莓、苹果以及其他许多水果和蔬菜中都富含对人体有益的类黄酮，具有很好的抗氧化功能。

甘薯是含有最多抗氧化剂的蔬菜，而蓝莓则在水果中抗氧化功能排名第一。

多吃黑巧克力巧克力和可可中含有的黄酮醇已被证明可以防止类似脂肪的物质在血液中氧化或堵塞动脉，效果类似于少量阿司匹林的作用，能促进血液流动以及降低患心脏病和中风的几率。

一杯热可可(两汤匙的纯可可粉泡出的量)含有的黄酮醇的量相当于红酒中的黄酮醇的两倍，比绿茶中所含的量多2~3倍，更是红茶中黄酮醇含量的5倍之多。

<<健康年轻10大密码>>

编辑推荐

《健康年轻10大密码》是让你在几周内就能更显年轻的要诀。
人生的最终目标是保持最佳的健康、更年轻的生理年龄、较高的生活质量和更长的寿命。
锻炼能够阻止头发变白！
每天一杯酒能让您远离医院！
睾丸激素对男人和女人都很重要！
每周应该至少摄入鱼肉四次！

<<健康年轻10大密码>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>