

<<长寿>>

图书基本信息

书名：<<长寿>>

13位ISBN编号：9787508049182

10位ISBN编号：7508049187

出版时间：2009-2

出版时间：华夏出版社

作者：萨利·布朗

页数：219

字数：210000

译者：唐明秋

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>

## <<长寿>>

### 前言

曾几何时，60岁后最幸福的事情是可以免费搭乘公交车。

而如今，60岁又成为另一个40岁：我们身边有很多精力充沛的60岁老人，他们穿越撒哈拉沙漠，跋涉至加德满都，或者注册攻读大学学位——以此来庆祝自己的60寿辰。

然而就在几十年前的1930年，如果你能活到60岁，那就相当幸运了。

如今多数人都有望活到80岁，那么我们能否更长寿些呢？

当然可以。

抗衰老专家指出：事实上，只有万分之一的人是因衰老而死亡的——绝大多数都是过早死亡。

细胞研究表明，在生物学上，人类真正的寿命应当为120岁。

世界上最长寿的女人是法国的雅娜·卡尔芒（Jeane Calment），她年逾122岁，于近期去世。

当然，如果只是在看护病房的电视机前打瞌睡，以此度过10年、20年，那是毫无意义的。

活得更久的同时必须与疾病作斗争，保持思维敏捷，达到早上起床后精力充沛。

如果有理由使自己活得更年轻更长久，将对你有所帮助。

对我而言，当我在35岁这样的年龄生育了小孩后，这种想法真是切中要害。

## <<长寿>>

### 内容概要

本书是英国长寿学家萨利·布朗的巨著，主要是传播最新、最科学的长寿观念和保持年轻的原理、方法。

萨利·布朗是英国著名的长寿学家，20年来一直致力于健康和健身方面的研究，并因本书而闻名世界。

她长期从事最长寿人群的调查研究，对长寿者的生活方式和饮食习惯作了全面、科学的分析，得出了活到120岁并继续保持年轻活力的52条长寿准则。

她倡导吃正确的食物、积极而温和的运动等健康生活方式，还提示：如何拆除你的遗传定时炸弹；你的真实年龄是多少岁；为什么喝适量的红酒对你有好处；为什么性别是长寿的一个重要因素……其实，为了保持健康和获得长寿完全不用刻意过枯燥的生活。

一旦掌握了这些观念和方法，人人都可以活得更健康、更年轻、更长寿。

<<长寿>>

作者简介

作者：(英国)萨利·布朗 译者：唐明秋

<<长寿>>

书籍目录

1 衰老到底是什么2 你的身体年龄3 一天中的改变4 免疫系统是个好保镖5 抵抗自由基6 提升抗氧化剂7 抗衰老食物8 冰箱里的储存食品9 素食者更长寿10 食用油的秘密11 成为鱼类爱好者12 喝茶的益处13 关于饮酒的喜讯14 食用豆类的乐趣15 粥的力量16 应该丢掉的食物17 饭吃八分饱18 食用补品的困惑19 Q10的神奇功效20 开始减肥吧21 越运动越健康22 出去走走23 投身泳池24 力量训练25 瑜伽, 年轻的秘密26 享受完美的睡眠27 释放压力28 鱼水之欢29 笑的游戏30 享受成就感31 让心灵远航32 良好的人际交往33 心理游戏34 不做万宝路男人35 不让癌症找上门36 胆固醇指数37 保持心脏健康38 糖并不总是甜的39 保护皮肤40 保持牙齿健康41 保护血压正常42 拒绝中风43 健脑运动44 强健骨骼45 乳房保健法46 男性也要爱自己47 肠好才通畅48 眼不花, 耳不聋49 安全生活无隐患50 你的呼吸正确吗51 容颜不老的方法52 定期体检不可少

## 章节摘录

如果你怀疑自己患有糖尿病，最好的做法就是尽快就诊。

检查时需要从手指上扎取血液，然后交给医生。

诊断后，如果患有糖尿病，就可以采取适当疗法；如果没有患病，你也可以稍微调整生活方式以防疾病发生。

怎样才能知道我需要做糖尿病的相关检查？

记下你连续两个星期的症状，看是否有以下情况：夜间上厕所在一次以上？

容易长口疮，患膀胱炎，或生殖器瘙痒？

经常感觉口渴？

皮肤干燥易痒？

伤口很难愈合？

视觉模糊？

经常感到累？

无故消瘦？

手脚疼痛或麻木？

如果你有上述症状之一，请你的医生帮你做检查。

或者，许多药店都提供糖尿病检测工具，你可以买一个尿检工具回家自己测试（如果结果呈阳性，你一定要去医院做其他测试）。

怎么做才能确保我不会得糖尿病？

如果你需要的话，减肥有助于血糖含量降低到正常值。

运动可以使身体对胰岛素敏感，运动量1小时以上可以强制肌肉使葡萄糖脱离血液。

减轻压力也非常重要，因为压力会引起不良反应，使血压上升以控制这些反应。

你可以试试现在最流行的方式，控制血糖指数食谱，这是专门为糖尿病患者控制血糖设计的。

食谱中的食物都是低能量的，如豆类植物，全麦面包，意大利面食，保加利亚面粉和糙米，这些可以避免血糖过高或过低。

你同时应当避免食物中含过量饱和脂肪和糖类，如蛋糕和糖果。

## &lt;&lt;长寿&gt;&gt;

## 编辑推荐

《长寿》：生活52招。

用最好的方式来抵抗衰老，就意味着尽可能清除有损身体的那些破坏元素，比如吸烟、压力、垃圾食品，同时多吃一些保护身体的事情：多吃健康食品、多锻炼身体、多拓展社会交际。

我并不期望所有人都从零开始，你只需要每星期做出一点小小的改变，并且坚持下去就行，最后你一定会发现：你的能量提升了，生活方式更加年轻了，整体的幸福感也增强了。

——作者：[英]萨利·布朗让你更健康、更年轻、更长寿的生活智慧——你的身体年龄通过测试来探明你的身体年龄到底是多少岁。

抗衰老食你的每一餐都是抵抗衰老的机会，所以一定要吃正确的食物。

喝茶的益处。

有一件事情能够为你增加健康长寿的机会，那就是喝茶。

关于饮酒的喜讯这真值得干一杯——每天喝2~3小杯红酒的人比其他人更长寿。

食用豆类的乐趣大豆是富含抗病营养成分的“迷你发电厂”。

越运动越健康，经常进行适宜的运动会让你长寿。

而错误的运动则会减少人的寿命。

享受完美睡眠。

如果想要保持年轻，就千万不要忽视睡眠。

释放压力有一定的压力是好事，但是要适可而止……不让癌症找上门癌症是可怕的，但是90%的癌症是可以避免的。

保持心脏健康保持年轻的秘密是心脏健康，这要比你想象的简单得多。

糖并不总是甜的使血糖保持在正常水平对长寿来说至关重要。

强健骨骼长寿应该有富有韧性的骨骼作支撑，这样才能够让青春永驻。

定期体检不可少你是否想过和医生预约做一个全面体检呢？

<<长寿>>

#### 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>