

<<长寿从零开始>>

图书基本信息

书名：<<长寿从零开始>>

13位ISBN编号：9787533030650

10位ISBN编号：7533030656

出版时间：2010-1

出版时间：山东美术出版社

作者：王哲

页数：188

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>

## &lt;&lt;长寿从零开始&gt;&gt;

## 前言

“天上白玉京，十二楼五城。  
仙人抚我顶，结发受长生。”

唐朝大诗人李白的这四句诗之所以流传很广，其根源就是人们对长生不老的追求。当人们一次又一次意识到生老病死是生命的自然规律之后，不得不将自己的追求专注在长寿上。养生和保健的目的正是为了保持身体的健康，健康的最终目的正是寿命的延长。

人类的寿命能够达到多少岁？

这个问题在很久以前就有了答案：长命百岁。

一百岁是自古以来人们所追求的寿命上限，但是正所谓人生七十古来稀，对于古人来说，活到七十岁已经是奢望了，活到一百岁只能憧憬。

即便是人类平均寿命快速增长的今天，活到一百岁以上的人还是相当有限的。

2000年，美国100岁以上的人为50454人，相当于每10万人中有18位。

中国在2000年统计的百岁老人为17877人，现在不到3万人，按人口比例计算更远低于美国。

尽管现在世界先进国家的人均寿命已经接近80岁，中国的人口预期寿命也已经达到72岁，突破了人生七十古来稀这个古老的定律，然而离长命百岁还差得很远。

于是人们开始关注怎样才能实现长命百岁，科学家到世界各地的长寿之乡进行调查，对百岁老人进行跟踪随访，希望能够发现他们长寿的秘诀。

这些调查得出了一些似是而非的结果，总结出了几条饮食、锻炼等方面的规律，但却没有证实人们很久以来的一个经验之谈，就是长寿似乎是与生俱来的，按科学的话来说就是很多长寿者的体内存在长寿基因。

如果长寿基因真的存在的话，我们就只能认命了，因为人是不能自己选择生身父母的。

科学家们也在锲而不舍地试图确定长寿基因的存在，以期对人类进行基因改造，遗憾的是，他们的努力到目前还没有任何曙光。

对于人类的平均寿命，世界卫生组织做出了预测：到2300年，男性的平均寿命将达到98岁，女性达到101岁。

也就是说等到200多年后，全人类终于能够实现长命百岁的梦想了。

世界卫生组织并不是仅凭近年来人均寿命增长的趋势而进行的推测，而是基于最新的一项科研成果。

根据对近几十年来大众寿命的长期监测，科学家得出这样的结论：近年来人均寿命的快速增长主要得益于两岁以前的发育状况。

换句话说，长命百岁靠的是两岁之前打下的健康基础。

其中，胎儿期的保健更为重要。

中国人在小孩出生后，习惯在孩子的脖子上挂一个长命锁，希望他们能够长命百岁。

这本书正是帮助父母或者准父母们给孩子戴上了一个科学的长命锁，让他们比其他人更早地获得健康长寿。

这个科学的长命锁要从怀孕之前就开始打造，也就是说要从“零”开始。

## <<长寿从零开始>>

### 内容概要

根据对近几十年来大众寿命的长期监测，科学家得出这样的结论：近年来人均寿命的快速增长主要得益于人们两岁以前的发育状况。

换句话说，长命百岁靠的是两岁之前打下的健康基础。

其中，胎儿期的保健更为重要。

中国人在小孩出生后，习惯在孩子的脖子上挂一个长命锁，希望他们能够长命百岁。

这本书正是帮助中国父母或者准父母们给孩子戴上一个科学的长命锁，让他们比其他人更早地获得健康长寿。

<<长寿从零开始>>

作者简介

王哲，美籍华人，著名健康保健专家。

出生于医学世家，毕业于北京医科大学和中国预防医学科学院研究生院，毕业后从事艾滋病研究和预防控制，后赴美国从事医学研究。

2004年开始在网络上和报纸上发表上百万字的杂文和随笔。

出版著作有《健康10+1——男人篇》、《写给女人的健康

<<长寿从零开始>>

书籍目录

前言第一章 人生从怀孕之前开始 传输最优质的基因 健康的生活习惯 能够驾驭压力 减压的办法 孕前咨询和检查 创造一个无烟的生活环境 避免酒精、咖啡因和药物 减肥 良好的饮食习惯 天天锻炼 避免生活中的污染 早怀孕 不成功之后怎么办第二章 胎期编程 从单细胞到人 子宫不仅仅是婴儿室 合成中的错误 体重与疾病 保证程序正常第三章 为孩子而吃 儿以食为天 从吃开始准备 每天多吃300卡路里 每一口都要计算在内 蛋白质的重要性 饮食均衡 食物的选择 怀孕早期恶心呕吐时的饮食 妊娠期糖尿病的饮食第四章 孕期禁忌 绝对不可饮酒 戒烟 咖啡因 药物 甜味剂 如何吃鱼第五章 污染年代的健康生活 污染无处不在 正视污染 食品安全 环境安全第六章 健康地增加体重 怀孕期间的体重增加 健康地增加体重 怀孕体重增加过多 超重妇女的怀孕 如何增加体重第七章 锻炼 如何认识锻炼 怀孕之后为什么要锻炼 锻炼的方法 锻炼中的注意事项第八章 改善和维持新陈代谢的健康 新陈代谢究竟是什么 多喝水 补水的办法 增强免疫系统 减少压力 增强排毒能力后记

## &lt;&lt;长寿从零开始&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 人生从怀孕之前开始 健康的生活习惯 十几年前我儿子刚刚出生不久，一对美国朋友来到家里做客，他们结婚好几年了，一直没有要孩子，照他们的话说，是还没有考虑好。看到我家里到处都是婴儿用品，他们俩特别兴奋，问这问那，后来索性动起手来，帮我们收拾东西、换尿布，忙里忙外非常高兴。

第二天在校园里遇见他们，他们兴高采烈地告诉我，在昨天回家的路上，他们想好了，准备要孩子。

几年以后和他们再次相遇，得知两个人还没有孩子，正在医生的帮助下采取各种手段争取怀孕，甚至考虑人工受精或者领养孩子。

这对朋友的情况并不少见。

很多年轻夫妻和他们一样，本以为只要自己想怀孕就能怀上，结果往往事与愿违。

很多年轻夫妻存在怀孕困难的问题，尤其是生活在城市之中的人。

我们周围有很多夫妻没有小孩，表面上是丁克家庭，实际上他们其中大多是想怀而怀不上。

当今世界上，无论发达国家还是发展中国家，起码20%的成年人有生育困难，在中国，不孕的比例更高，大城市甚至到了40%。

万事开头难，怀孕也不例外。

由于工业化、污染日益严重和社会上紧张的竞争等原因，造成现代人生育能力越来越弱。

没有正常的生育能力，就不能保证能够按计划怀孕，因此孕前准备的第一点就是要让自己更容易怀孕。

确实有一部分人出于某种生理上的原因而不孕，这部分人需要经过治疗，或者利用特殊的手段怀孕。

但怀孕困难的人中绝大部分不是由于生理上的原因，而是因为心理上和生活习惯上的原因导致不能怀孕，他们其实是不需要用药物治疗或者采取人工的方法怀孕的。

无论是电视广告还是贴在电线杆子上的小广告，其中声称治不孕不育症的比例越来越高，从这一点上可以看出怀孕困难的人越来越多，采用非自然办法怀孕的也越来越多。

但这些办法和自然怀孕相比，生下来的孩子无论在体质上还是智力上都有一定的缺陷。

例如采取药物的办法提高受孕几率，这样的怀孕往往是双胞胎或者多胞胎。

而多胞胎胎儿的发育远不如单胞胎胎儿，尤其是出生时体重过轻，将来得慢性病的机会比正常体重的婴儿多，很难达到长寿的目的。

试管婴儿多多少少都会有这样那些的缺陷，虽然多数缺陷对健康没有什么影响，但是在寿命上会有显著的区别。

由于试管婴儿的技术刚刚出现几十年，等到他们年老后，很可能我们现在还预想不到的一些副作用就会相继出现。

在美国，对于怀孕困难的夫妻，医生还是尽力让他们自然受孕，从计算排卵期到改善性生活质量，万不得已后才使用药物，人工受精则是最后的选择。

为什么想怀孕的时候难以怀上？

这个让许多年轻夫妻和他们的父母亲友困扰的问题，实际上并不是生育的问题，而是一个健康的问题。

他们之中绝大多数不是生理上的原因，也不纯粹是心理方面的问题，而是生活习惯的问题。

越来越多的科学证据表明，我们的健康长寿和我们的生活习惯有直接的密切的联系，这是很多人都明白的道理。

而我们的后代的健康长寿甚至他们能否诞生也和我们的生活习惯有着密切的联系，这个道理让很多人不理解，下面的例子就可以说明这个道理。

家庭生活，并且让男方戒烟，他们遵照医生的建议改变自己的生活习惯，几个月以后女方顺利地怀孕了。

怀孕是人类的生理本能之一，因此只有自然的方式才能产生最优质的后代。

如果希望宝宝健康长寿的话，一定要争取自然怀孕。

## <<长寿从零开始>>

自然怀孕的概念，就是首先要做到自然地生活。

例如古人说的“日出而作，日落而息。

”但是多数没有孩子的年轻夫妻作息都不规律，不按日月交替的自然规律作息，经常熬夜，自己的健康不能得到保证，怀孕当然也不能得到保证。

再比如，吃新鲜的食物尤其是水果蔬菜是人类在过去千万年来自然的饮食习惯，这个延续了无数代的饮食习惯由于工业化和现代化的出现而被改变和替代了，现代人的饮食结构中，自然的新鲜的食物所占的比例越来越少，加工的食物所占的比例越来越高，影响了我们的健康和寿命，也影响了我们的生育能力。

在运动问题上也一样，人类本来是活动的动物，懒惰的动物是要受到自然的淘汰的，大自然也不允许懒惰的动物多衍生后代，所以懒惰的人的生育能力远不如勤劳好动的人。

农村计划生育效果不如城里，其中一个原因是农民比城镇居民的生育能力强。

此外人类还有吸烟酗酒等恶习，这些恶习都是违反自然规律的，在生育上理所当然地要受到自然界的报复和惩罚。

大自然对人类的宏观控制就是要淘汰好吃懒做、有恶习的人，而保留勤劳好动、没有恶习的人，具体办法就是让前者生育困难、后者容易生养后代。

理解为什么城市人生育能力下降，就应该先理解大自然的调控法则，顺应大自然的要求，才能够怀上健康的宝宝。

有怀孕困难和曾经流产过的人们先要找找自己的原因，想怀孕的人也应该认识到上面这个道理。怀孕的准备工作中最主要的是生活习惯的改变和完善，按照健康的生活习惯生活的人们，才能生出健康长寿的后代。

.....

<<长寿从零开始>>

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>