

<<日本人为什么长寿>>

图书基本信息

书名：<<日本人为什么长寿>>

13位ISBN编号：9787538548815

10位ISBN编号：7538548815

出版时间：2011-5

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：白泽卓二

页数：172

译者：刘波

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>

<<日本人为什么长寿>>

内容概要

对普通人来说，长生不老犹如水中月、镜中花，其实，我们不仅可以拥有长寿，在保证健康的体魄和拥有青春活力的同时，还可以拥有超越百岁的长寿。

作者白泽卓二任职于日本东京都老人综合研究所，曾有幸拜访过多位百岁寿星。

本书在为广大读者介绍诸多世界百岁老人生活实态的同时，将为您一一解读长寿的“秘诀”。

在您阅读本书时，从作者的分析中可能会惊讶地发现：大部分长寿对策竟来源于我们的日常生活。

那么，这些秘诀是什么呢……

<<日本人为什么长寿>>

作者简介

白泽卓二，生于1958年，日本神奈川县人。

毕业于日本千叶大学医学专业，依次修完同校研究生课程、获得医学博士学位。

历任日本东京都老人综合研究所病理部研究员、神经生理部室长、分子老化研究小组组长、老化基因生物标记（genomic

biomarker）研究小组组长等职，现任顺天堂大学研究生院医学研究科、老龄防御医学客座教授、日本抗衰老医学会理事、株式会社ANTI

AGING

SCIENCE（抗老化科学）董事长。

专攻寿命控制遗传因子的分子遗传学、老年痴呆症分子生物学、运动遗传因子研究、对抗衰老烹调法等研究领域。

已发表著作，《不衰老，不生病的方法》（朝日新闻社）、《延长健康的寿命》（小学馆）、《抗衰老烹调技法》（讲谈社）等。

<<日本人为什么长寿>>

书籍目录

第一章 日本人为什么长寿？

人类到底能活多久
什么决定着我们的寿命
日本人活得最长？

日本人的长寿秘诀
长寿是一种生活方式
第二章 百岁追梦，你能吗？

85岁学击剑，100岁还在骑车
101岁，大脑萎缩 老年痴呆症
99岁成功滑降勃朗峰
年过百岁搭公车
环球讲学，100岁实现
爱吃肉的百岁人瑞
96岁节食，难道是为减肥吗？

第三章 半小时告诉你长寿秘诀

每天好心情
爱思考，人不老
千万别做“宅老族”
小心身体别塞车
让步行成为一种习惯
保持20岁时的身材
清晨来杯羹

从脚下跨出的一步开始

第四章 长寿遗传因子你也拥有

重新审视你的“衣柜”
控制人体老化的“指挥家”
谁在引导长寿之路
吃太多也不好
不需要特殊运动的神奇效果
躲过生活习惯病
不容忽视的生活方式
导致身体老化的元凶——氧？

第五章 掌握身体靠自己

先从糖尿病下手
肥胖、高血压、高血脂、高血糖之“死亡四重奏”
超重是健康的大敌
加入自我降压行动
对付动脉硬化的强大武器
70岁前预防癌症的15条金科玉律
把长寿食品摆上餐桌

<<日本人为什么长寿>>

健康长寿的4条饮食要素

百岁老人带你运动

记录每天的身体状况

尽早戒烟吧

酒虽好，别贪杯

第六章 一学就会的身心锻炼法

勤思考，多交流

90岁也能增加肌肉的训练

能降压的腹式呼吸法

设法留住你的牙齿

错误饮食亮出的黄牌

出门晒晒日光浴

“平衡”生活，让人生“动”起来

没有一种神药会让你健康长寿

<<日本人为什么长寿>>

章节摘录

插图：

<<日本人为什么长寿>>

编辑推荐

《日本人为什么长寿?》：100岁环绕世界一周！
！
99岁滑降欧洲阿尔卑斯山之勃朗峰！
！
世卫组织最新统计：日本男性寿命79岁，女性寿命86岁！
世界最高！
！
以经验科学的角度谈健康养生！
！
个人都可以从中学到长寿的生活习惯！
！

<<日本人为什么长寿>>

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>