第一图书网, tushu007.com

<<决定你一生健康的七个习惯>>

图书基本信息

书名：<<决定你一生健康的七个习惯>>

13位ISBN编号：9787807023487

10位ISBN编号：7807023481

出版时间：2006-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：（美）科洛里，（美）洛奇 著，于海生 译

页数：305

译者：于海生

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

前言

高血压、冠心病、高脂血症、中风、关节炎、气管炎、肥胖、失眠……你是否一直被这些疾病所困扰？
你是否觉得体力大不如前？
你是否在退休以后感觉老得特别快？
也许，你认为——年纪大了，衰老是正常现象。
而事实是——所谓“正常的衰老’’实际上并不正常。
当青春远逝，韶华不再，我们无数次地希望时光倒转，从头来过。
是的，我们对于减掉自己的年龄无能为力，但是，我们却可以实实在在地让自己的身体更健康、更年轻；我们有能力在岁月的流逝中永葆青春，在耄耋之年仍然如50岁一般，拥有健旺的生命力和优雅的生活。
我们完全可以——拨慢自己的生物钟！
亨利·S·洛奇——美国最优秀的内科医生，著名的老年病学专家——借助美国最前沿的医学和生物学研究成果，以他的专业临床经验告诉你“决定人一生健康的七个习惯”。

内容概要

本书像一座宝库，关于年龄的所有秘密都在其中。
它内容翔实，娓娓道来，告诉你如何永葆健康、延年益寿，告诉你通常的衰老，可在很大程度上得到逆转。
本书像一座宝库，关于年龄的所有秘密都在其中。
它内容翔实，娓娓道来，告诉你如何永葆健康、延年益寿，告诉你通常的衰老，可在很大程度上得到逆转。
　亨利·S·洛奇是美国最著名的老年病学专家，他根据美国最前沿的医学和生物学研究成果，总结出了决定人一生健康的七个习惯。
　大量调查表明，坚持这七个习惯，80岁的人就会像50岁的人一样健康、有活力；放弃这七个习惯，50岁的人就会像80岁的人一样衰老。
这并非危言耸听，《决定你一生健康的七个习惯》会把这样的事实告诉你。
克里斯·科洛里——一位70岁的美国退休老人一会向你讲述他实践这七个习惯的亲身经历。

作者简介

亨利·S·洛奇
　医学博士，美国最著名的老年病学专家，哥伦比亚大学临床医学系教师，曼哈顿一家医务研究所的负责人(该研究所共有23位医生，从事前沿医学研究和治疗)，多次被评定为”纽约及全美最佳医生”。
他所倡导的”七个习惯”已经帮助众多患者摆脱了疾病的困扰，重

书籍目录

第一部分 为你的健康负责 第一章 退休，是世界末日吗？
第二章 你的妻子对你如何？
第三章 最新科学研究：首次破解年老的秘密 第四章 你该逆流而上，与巨浪搏击了！
第五章 是生长还是衰退，取决于你自己 第六章 生命是一场耐力运动，而锻炼的根本 第七章 锻炼的本质 第八章 有氧锻炼——健康之本 第九章 让“拉锚”唤醒你的锻炼动力 第十章 力量锻炼，让你欢喜让你忧， 第十一章 力量锻炼的秘密 第十二章 难道你一磅肉也掉不下去吗? 第十三章 膳食的秘密：到了明年，你就可以瘦下来 第十四章 谈谈“饮料” 第二部分 为你的人生负责 第十五章 当心，你就要挨“丑棒子”打了! 第十六章 你要学会理财 第十七章 “泰迪才不在乎呢!” 第十八章 边缘大脑与情感的秘密 第十九章 沟通和交流 第二十章 一个敏感的话题：谈谈你的性生活 第二十一章 乐观点儿!对，再乐观点儿! 附录 哈里推荐的健康习惯

章节摘录

假如稀树草原上危机四伏身体或情感遭受外界压力，大脑就会自发而迅速地产生大量化学物质，使你知难而上，或者选择逃避。
你看到一只狮子从灌木丛后跳出来，肾上腺素随即就会进入血管，并通过血管传遍全身每个角落。
肾上腺素会导致白介素6家族所有成员纷纷出马，伴随而来的，还有好几百种化学物质，它们就像是声势强大的军队，足以改变体内所有器官和肌肉的活动状态。
这时候，你应付突发危机的能力（包括你的体力、观察力、大脑的注意力），将会达到最佳状态。
更有趣的是，此时其他次要的能力，就会处于关闭状态，确保全部能量集中在眼前的危险上。
你的腹腔、肠胃和肾脏会关闭起来，你的肝脏中止清理血液的职责，把储存的糖分泵入血管，以便让你积攒更多的体力，应付眼前的不测。
免疫系统不再履行惯常的监督职责（譬如监督癌细胞的产生），而是做好准备，应付即将到来的创伤。
你的大脑放弃一向的思考、记忆和认知功能，把全部能量集中到当前的局面上，而且所有的肌肉、骨骼、血管的生长和修复功能，也宣告停止。
简而言之，你面临性命攸关的时刻，所有的精力和能量，都会放弃通常的基础性功能，全身心地应对当前的状态。
压力过后，身体产生的生长的能量，远远大于衰退的能量。
换句话说，一定量的白介素6，可以产生更多的白介素10，所以，你才会变得更强壮、更灵活、更聪明、更机敏。
通常，你面临生死抉择的情形，仅仅会持续几秒钟时间。
狮子要么以闪电般的速度，迅速捕捉住羚羊，要么一无所获，白忙活一场。
经过30秒钟的拼命挣扎，羚羊要么自由自在地回到栖息地，要么成为狮子的美餐。
不管你是狮子还是羚羊，大脑产生的化学物质都是一样的。
现在我们假设你就是那只羚羊，你见到狮子并转身奔跑时，身体会感受到强大的压力，恐惧的感觉使身体得到这样的讯息：“我现在碰上了猎食者，我需要跑得更快，身体要变得更有力。”因此，当肾上腺素消失的时候，你将回归到生长和修复状态，因为身体已经接到了有益的讯息。
这种情形对于狮子也同样成立，一天当中，它们数次扑向羚羊，但在随后的几天，它们却不得不照旧饿着肚子，这时候，追捕失败而产生的肾上腺素会告诉身体：它们需要更快的速度，更多的体力。
我们的身体与此类似，它渴望更快的速度，渴望跑得更远，以便找到新的草场、新的食物、新的水源，我们也变得更加警觉，因为担心危险随时出现。
这同时也使我们感到隐隐的兴奋，而兴奋的感觉同样可导致白介素10的产生（所以在现实生活中，我们需要变化的、多彩的、诱人的生活），只有产生足够的肾上腺素和白介素10，只有有了这一对理想组合，身体才能达到最佳状态。
让身体变得更结实、更强壮，这当然是有益的讯息，它有赖于每天产生适量的化学物质，这种物质帮助我们打猎和觅食，帮助我们逃避天敌或者捕获猎物，这种物质使我们每天的生活充满战斗的激情，响亮的旋律，使身体产生大量的“生长讯息”，并一天天积累起来。
只要确保白介素10处于统治地位，身体必然开始生长的过程。
现在，我们不妨看看当代的“优越”生活，给我们带来了怎样的压力。
事实上，我们正在失去身体每天产生有益化学物质的外部条件。
我们从不锻炼；我们的室温可以在70℃以内随意调节；我们每天都有太多的食物；即便是在黑夜里，我们也可享受到各种人工光源……可是，我们却始终不去锻炼。
面对我们的是什么呢？
我们每天在拥挤的街道上下班，而每次都要花好几个钟头；只有每天的工作，会让我们产生压力，到了退休后，我们就变得意气消沉，一蹶不振；我们不会再返回到四处搜寻食物的时代，也彻底避开了狮子的追杀；我们大脑中产生的化学物质，是现代生活带来的慢性压力的特殊产品。
动物很少因为被天敌捕食而产生慢性压力，只有环境的变化，比如干旱、饥荒或者漫长的冬季，才会

使它们产生更多的白介素6和极少的白介素10。
而当代生活的压力，也会持续产生类似的“衰退讯息”。
如今，我们身体产生的主要化学物质（如皮质醇、肾上腺素和睾丸素之类），完全类似经历过各种不幸的人产生的化学物质，所谓的不幸，是指经历过饥饿、抑郁、战争、家庭暴力、亚健康综合症、慢性疾病，或生命长时期处于相对危险的状态。
由于现代生活带来的慢性压力，炎症反应仍在持续进行，肌体更新却从未真正开始。
“衰退讯息”在体内处于主导地位，而血液里流淌着大量白介素6，携带着具有腐蚀性的“衰退讯息”，并传遍你的全身。
你经受的慢性压力，不是两个月之久的干旱或为期四个月的冬天，压力来自于数十年的情感创伤，数十年的呆滞以及超重，数十年的孤独状态，波浪朝你迎面扑来，而半夜里那种“嘶啦、嘶啦”的声音，似乎永远都不会停止。
实际上，你完全有能力对身体机能加以控制和调节。
长时间上下班，强烈的孤独感，长时期处于消沉状态，过量酗酒，整天坐在电视前，就会使身体的体制产生不良反应。
相反，你坚持锻炼，经常玩各种游戏，从事各种活动，接受更多的挑战，与别人更多地亲近，享受更多的快乐，就会使肌体不断自我修复。
这就是为什么说，有的人超重30磅，每天还要吸掉一盒烟，但由于天天锻炼，其死亡概率远低于身材削瘦却不爱锻炼的不吸烟者。
原因很简单（也许你已经想到了）——“衰退讯息”和“生长讯息”此消彼长，就可以减少心脏病以及中风的发生几率。

媒体关注与评论

一本无与伦比的书……不但容易阅读，理论也符合科学，倘若有人愿意听取亨利·，洛奇与克里斯·科洛里的建议，身心都能延缓老化。

——克瑞格·肯特　医学博士　纽约长老教会医院血液外科主任一位临床经验丰富的医生教导我们：正常的老化其实并不正常。

本书为我们照亮通往新生与活力的坦途，按照他建议的步骤去做，你的生命将会彻底改变。

——穆罕默德·奥兹　医学博士　哥伦比亚大学医学中心心血管院院长这是女性送给所爱男人的最好礼物，它的内容生动有趣，包含大量重要信息，可以让男人活得更长久、更健康，甚至性能力更强。

——希尔达·哈其森　医学博士　纽约女性性行为中心主任我们知道．我们可以选择让自己老得很健康。

这本书就是告诉你这件事的，来看吧！

——约翰·瑞德　美国花旗集团董事长书中的建议宛如珍宝，证明所谓的“中年宿命”未必如此。

——大卫·丹寇　《老年生活杂志》总编辑

编辑推荐

《给50岁男人的健康忠告》由吉林文史出版社出版。
来自美国最前沿的医学成果：只要你改变生活习惯，激发体内的生长信息，你就可以避免70%的身体老化，降低5096的伤害与疾病！
人到中年，你是否感觉身体机能一年不如一年？
你是否更能体会到“生老病死”的意义？
别担心——来自美国最前沿的医学成果：人体内有一种生长的信息，只要你了解它，通过改变生活习惯激发它，你就可以改变人体的生理时钟，你就可避免7%的身体老化，降低50%的伤害与疾病。
《给50岁男人的健康忠告》是美国著名老年病专家亨利·s·洛奇写给中老年男性的健康忠告。
他根据美国最前沿的医学成果（细胞生理学、演化生物学、人类学及生态学等），总结出了七个行之有效的习惯。
只要你坚持这些习惯，就可以激发体内的生长信息，让你一年比一年年轻！

第一图书网, tushu007.com

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