

<<走进长寿村>>

图书基本信息

书名：<<走进长寿村>>

13位ISBN编号：9787810387361

10位ISBN编号：7810387367

出版时间：2008-5

出版时间：东华大学出版社

作者：姚鼎山,张朝伦,田小兵

页数：144

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;走进长寿村&gt;&gt;

## 前言

刚刚进入21世纪的春夏之交，中国新华社记者与科学家一行受世界卫生组织之托，走进了世界五大长寿村之一——中国广西壮族自治区的巴马县进行实地考察。

长寿村人均寿命在90岁以上，百岁老人比比皆是。

长寿村的老人特点有三：一是迄今没有一例癌症发生，二是没有心脑血管疾病，三是无疾而终。

长寿村地处十里大山，交通不便，生活清苦。

那么，他们长寿的金钥匙在哪里？

是不是与阳光、空气、水、磁有着千丝万缕的联系呢？

现在请看：阳光：长寿村的天空特别明朗，蓝天白云，日照时间长，而且80%以上是被誉为“生命之光”的4~14微米波长的远红外线，它能不断地激活人体组织细胞，增强人体新陈代谢，改善微循环，提高免疫力。

空气：长寿村的空气特别新鲜，空气负离子的含量达到2500个/立方厘米。

众所周知，空气负离子有“环境警察”、“空气维生素”、“大气长寿素”三大美名。

它能有效地消除人体内的氧自由基，又能使人体的体液保持在弱碱性状态，使人体内的疲劳素降低，血粘度降低，调节人的情绪处在最佳状态，又能使人体免遭慢性疾病特别是癌症的袭击。

水：长寿村的水有五大好处：（1）小分子团的六环水；（2）无有毒有害及致癌物质；（3）碱性离子水；（4）含对人体有益的矿物质和微量元素；（5）氧化还原电位低。

这种水，特别是小分子团的水被科学家称为健康水、功能水、回归自然水，对人体健康长寿有极大的益处。

磁：长寿村的水为什么是小分子团的水呢？

科学家发现与长寿村的地磁关系甚大。

长寿村的地磁场强度远远高于其它地区，一方面，一定的磁场强度能改善人体的血液循环，特别是微循环，改善人体的新陈代谢，调节人体的离子平衡和阴阳平衡；另一方面，通过磁力线的作用水被磁化了，大分子团的水变成了小分子团的六环水。

科学证实，只有小分子团的水能通过只有2纳米的亲水通道进入细胞，激活第二信使钙系统，激活细胞酶系统，活化组织细胞，发挥生命的活力。

总之，长寿村的阳光好，空气好，水好，磁更好，人类赖以生存的四大要素都占全了，而且都是最好的。

借用庄子之道说，长寿村的人占据了“天、地、人合一，人浑一于自然”的佳境。

我们现在所处的环境比起长寿村的人来，可谓天壤之别，长寿村的人健康长寿则是天经地义的。

追求健康长寿是人类有史以来的美好愿望，有人从长寿村得到启迪：全国甚至全世界的老百姓都能住进长寿村，该是多么美好的事啊！

但是，这是不可能的。

怎么办呢？

能不能模拟长寿村的阳光、空气、水、磁，将城市居民的家庭营造成生态环境？

相信读者会在本书中找到一些满意的答案。

由于时间仓促，水平有限，错误之处在所难免，诚望批评指正。

在此向本书所引用文献的作者们致谢。

姚鼎山二 三年十一月二十九日

## <<走进长寿村>>

### 内容概要

本书以走进长寿村为引子，用通俗易懂的语言叙述了人们怎样才能健康长寿，怎样利用天然的材料营造一个有阳光、好的空气、好的水、好的磁的家居环境，使人们逐步获得健康长寿，享受人间的美好未来。

本书内容共分七章，前五章分别叙述健康长寿的基本概念，磁、红外线、负离子、小分子团水的基本知识、生理效应和为人类健康长寿带来的益处；第六章、第七章则介绍了上述物理因子的集合技术及应用前景。

本书内容新颖，可读性强，是有益于健康长寿的科普读物。

## <<走进长寿村>>

### 作者简介

姚鼎山，苏州医学院医疗系毕业。

任中国科学院上海技术物理研究所主任医师，中国光学会红外光电器件专业委员会红外医学专业组组长。

中国电子学会 生命电子学会分会红外与物理专业委员会副主任委员等职。

从事医学临床和红外与毫米波医学研究工作，代表性著作有《艾滋病》、《红

## <<走进长寿村>>

### 书籍目录

序言第一章 追求健康长寿享受美好人生 第一节 人的寿命应该有多长 第二节 健康长寿是社会的需要  
第三节 健康长寿的金钥匙在哪里 第四节 长寿村的启迪第二章 生命第四要素——磁 第一节 磁的基本  
知识 第二节 磁的生物效应 第三节 磁为人类健康长寿带来哪些益处第三章 生命之光——远红外线  
第一节 远红外线的基本知识 第二节 远红外线的生物学效应 第三节 远红外线为人类健康长寿带来哪  
些益处第四章 大气长寿素——负离子 第一节 负离子的基本知识 第二节 负离子的生物效应 第三节  
负离子为人类健康长寿带来哪些益处第五章 生命之源——小分子团水 第一节 水的基本知识 第二节  
小分子团水的生理效应 第三节 小分子团水为人类健康长寿带来哪些益处第六章 磁与电气石的集合技  
术 第一节 城市居民与长寿村人健康长寿因素的差距 第二节 磁与电气石的完美结合 第三节 磁与电  
气石的集合技术 第四节 磁与电气石的集合产品第七章 展望 第一节 也从SARS（非典）说起 第二节  
磁与电气石集合技术的应用前景参考文献

<<走进长寿村>>

章节摘录

## <<走进长寿村>>

### 编辑推荐

《走进长寿村》内容新颖，可读性强，是有益于健康长寿的科普读物。

长寿村的阳光好，空气好，水好，磁更好。

长寿村的老人有三个特点：一、迄今为止没有发现一例癌症患者。

二、没有心脑血管疾病发生。

三、无疾而终。

为了缩小城市居民和长寿村人健康长寿的差距，科学家首先想到的是要为城市居民建立一个生态睡眠系统和一个生态健康家居系统，这两个系统应该是磁、远红外线、负离子、小分子团水融于体。

<<走进长寿村>>

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>