

<<长寿的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<长寿的奥秘>>

13位ISBN编号：9787811372380

10位ISBN编号：781137238X

出版时间：2009-9

出版时间：苏州大学出版社

作者：桑贾伊·古普塔

页数：216

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>

## <<长寿的奥秘>>

### 内容概要

作为一本健康类科普书籍，涉及许多医学、药学、生物学等方面的专业名词，编者在翻译时，不仅准确无误地把握原著的科学思想，还使书中的成百上千个专业名词能与目前国内的通用译法统一起来，以使得本书能成为国内众多的读者所理解、所接受。

全书主要从探索从此开始、怎样活到100岁、健康需要营养等方面进行了系统的介绍。

## <<长寿的奥秘>>

### 作者简介

桑贾伊·古普塔 (sanjay Gupta)，医学博士，《时代》周刊专栏作家，CNN国际首席医学通讯记者，艾默里大学医院 (Emory University Hospital) 临床神经外科医生和亚特兰大格兰迪纪念医院 (Grady Memorial Hospital) 首席神经外科医生。  
桑贾伊·古普塔曾任克林顿政府

## <<长寿的奥秘>>

### 书籍目录

探索从此开始怎样活到100岁 多余的脂肪在毁灭我们 人体所需要素 最低量、非超大量 吃得越少，活得越长？

为生命而吃健康需要营养 抗氧化剂 抵抗自由基 购买者的清醒认识 适度服用膳食补充剂 激素替代品 不可能的万应灵药 找到问题根本，不能盲目滥补生命在于运动 多运动，永不显老 运动的基本原则 起来运动吧，懒虫健脑对能长寿 记住和忘记 记忆训练 保护大脑 坚持正确的生活方式 锻炼大脑 怎样避免癌症 不再是死刑判决 新的治疗方法 避免患癌 事实与谣传 食用蔬菜 早期诊断 晚期检查心脏病和糖尿病 心脏健康 锻炼 睡眠 吸烟 营养 斯达汀类药物、补充剂及其他药物 糖尿病 体重 营养可以改变的未来乐观地面耐生活 乐观主义是最佳选择 观念与长寿 你有精神压力吗？

缓减压力的方法 大脑和身体未来科技与健康 展望前景 寻找长寿的秘诀 与益生菌、益生菌为友 转化病毒 被替代的你 调慢时钟 破解密码 纳米技术 “冷冻人”与大冷冻 健康之路在脚下译后记

## &lt;&lt;长寿的奥秘&gt;&gt;

## 章节摘录

任何才开始有塑身计划的人都需要记住，一开始要缓慢，不管器械的第四档有多么诱惑，如果开始太快肯定会导致受伤。

你的期望也应该理智。

期望太高、太早当然会带来失望。

那就是说，设定一些具体的可衡量的目标是一个好主意。

如我提到的，这些目标应该是合理的。

不要将目光放在难以实现的高度上。

不管我训练得多辛苦，我不可能突破四分钟跑完一英里的速度。

目标不仅包括你运动的频率，也包括你想达到的短期和长期的体育成绩。

体育目标也许是走一小时路或10分钟跑完一英里。

目标也可以是某种功能性的任务。

比如，你也许想走完高尔夫球场上的所有18个洞，或走五层楼梯到自己的办公室。

记住，进步是一个渐进过程。

在身体运动能力上，不会有一蹴而就的好事。

你知道，当我写这本书同时倾听哈蒙德的故事时，我的灵感也受到了他的激励。

我的常规锻炼总是非常简单并与生活保持一致。

我有一条90磅重的维德玛猎狗。

每天早晨我带上它跑四英里，以促使它保持身体强壮。

我也会每隔一天做一些适度的负重练习。

我感到身体状况很好，但我觉得自己就像是在机械式地运动，而不是真正地在追求生命的健康。

因此，在受到哈蒙德的新启发之后，我就决定制订完成半个马拉松的目标。

像哈蒙德那样，我享受为目标而努力的快乐。

我遵循这本书中的劝诫，再加两个训练项目，即加强有氧训练和负重训练。

因为我发现，我的训练既有功效又有乐趣。

当我持续增加跑步的英里数时，我的电视台同事几乎立即告诉我，我看上去既强健又年轻。

我在不到2小时内实现了我的抱负——完成马拉松一半的赛程。

现在，我更严格地发奋训练，并使之成为我生活的一部分。

## <<长寿的奥秘>>

### 后记

当本书的翻译工作接近尾声之际，美国新任总统奥巴马正向本书的作者桑贾伊·古普塔发出邀请，期望他担任新一届的公共卫生署长。

这位全美知名的神经外科医生、CNN医学记者，是否会应邀成为美国公共卫生事宜的代言人，尚属一个谜。

而他的这本风靡全美、集现代预防医学之大成的专著，却即将呈现在国内的广大读者面前。

作为一本健康类科普书籍，自然会涉及许多医学、药学、生物学等方面的专业名词，这就要求我们在翻译时，不仅须准确无误地把握原著的科学思想，还必须使书中的成百上千个专业名词能与目前国内的通用译法统一起来，这样才能成为国内众多的读者所理解、所接受。

在本书的翻译过程中，承蒙苏州大学外国语学院王德春女士的鼎力相助，才使我们的译稿不致于太过业余。

她不仅经常与我们共同商讨原著中的一些比较深奥难懂的专业医学理论，还对译稿中的许多地方进行了润色。

如今我们看到的这本既能如实反映原著的科学思想，语句又浅显易懂的译作，在很大程度上得益于王女士的帮助。

因此，在本书即将付梓之际，谨向这些日子以来给予我们帮助的王德春女士表示感谢！

## <<长寿的奥秘>>

### 编辑推荐

《长寿的奥秘:另辟蹊径为您提供一本预防机能衰退的指导书》：平衡膳食是科学养生的基础营养保健品的服用切忌盲目体育锻炼是延年益寿的良药

<<长寿的奥秘>>

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>