第一图书网, tushu007.com

<<这样做，至少多活20年>>

图书基本信息

书名：<<这样做，至少多活20年>>

13位ISBN编号：9787222064393

10位ISBN编号：7222064397

出版时间：2010-4

出版时间：云南大学出版社

作者：迈克尔·罗伊森教授

页数：232

译者：薛振华,章黎莉

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

第一图书网, tushu007.com

<<这样做，至少多活20年>>

内容概要

《这样做，至少多活20年》首先带你认识影响人类健康和寿命的五大敌人——动脉老化、癌症、吸烟、意外事故与环境、压力。
全世界的死亡人群中，90%以上死于这五大敌人。
战胜它们，健康和长寿就成功了一半。
这本书会带你认识这五大敌人，了解它们如何影响你的身体，更重要的，了解如何击败它们、预防它们。
本书会给你一份日常生活的建议，从营养指导、锻炼诀窍，到怎么补充维生素、怎么做体检……这是你真正需要的、简单而全面的健康计划，招招实用，件件简单。
如果按遗传体质你能活到90岁，不注意正确的生活方式，透支健康，可能只能活到五六十：而跟随本书，做一些生活方式的小小改变，你至少能活到110岁！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者:(美)罗伊森

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 第一杀手——动脉老化 了解你的动脉保动脉就是保命 保命第一步警惕沉默杀手——高血压 保命第二步预防动脉粥样硬化 保命第三步不发炎，少发炎 防止动脉老化秘诀1生活方式的小小改变 防止动脉老化秘诀2每天一片阿司匹林 防止动脉老化方法3牙齿越健康，动脉越年轻 多吃这些对动脉健康有益的食物 第二章 恐怖杀手——癌症 认识癌症走火入魔的细胞 吸出来的癌症要烟还是要命？
吃出来的癌症管住嘴巴不生癌 晒出来的癌症皮肤癌和日晒 九成癌症可预防不必谈“癌”色变 秘密武器对付男人女人的常见癌症 如果不幸得了癌症十个癌症九个吓死 多吃这些防癌食品大荟萃 远离这些致癌食品黑名单 第三章 微笑杀手——吸烟 吸烟罪行1 导致癌症 吸烟罪行2 导致动脉老化 吸烟罪行3 导致心血管疾病 吸烟罪行4 导致肺部感染、肺气肿 吸烟罪行5 N，罄竹难书对健康的其他影响 戒烟怎么它就那么难？
成功率最高的戒烟方法可能也是最简单的方法 怕戒烟后长胖？
小菜一碟 抽雪茄其实更要命！
“被”吸烟等于被谋杀 无烟烟草自己骗自己 烟比命值钱？
尼古丁和健康二选一 第四章 意外杀手一——环境 预防意外事故别让生命急刹车 有车一族小心就是最好的保险 摩托车一族你敢忘记戴头盔？
自行车一族小改变，大安全 被污染的空气小心“大楼病”性你会戴安全套吗？
非法药品远离它们才能健康 第五章 隐形杀手——压力 认识压力绵绵小雨愁杀人 压力的危害忍无可忍，切莫再忍 如何对抗压力？
打不过你，我绕道 最有效、最实用的减压秘籍别让生活压扁你 友谊万岁朋友多多寿命长 婚姻万岁幸福的人活得久 理财长寿就是综合工程 工作和压力别拿自己的健康为老板赚钱 脑锻炼活到老，学到老抑郁白领流行病 第六章 吃对了，永远都健康 吃好不吃药管好嘴巴不生病 揭开胆固醇之谜胆固醇高就不好吗？
揭开脂肪之谜脂肪也能吃出健康？
“吃出年轻”秘诀之一15种让你长寿的饮食原则“吃出年轻”秘诀之二23条让你长寿的饮食习惯 不要折磨自己享受美食，吃出长寿 第七章 锻炼不能太麻烦 健康在于运动无病无灾，活到天年 开始行动什么时候都不算晚 第一阶段：普通运动不知不觉就能长寿 第二阶段：力量和柔韧14个动作就搞定 第三阶段：耐力训练增强耐力，保持长期健康 挑战极限能否过度锻炼？
避免受伤运动的基本原则 是否要去健身馆？
会用才有意义 第八章 维生素，吃错了就是毒！
服用维生素的两个原则正确服用保健康 抗氧化剂：维C和维E防止身体生锈，有助防止癌症 常被忽略的维生素：叶酸50%的癌症源于体内叶酸不足 黄金组合：维D和钙你会补钙吗？
铁、锌、硒名目繁多的矿物质，要不要补？
第九章 5个好习惯让你更健康 好习惯1 睡得好，活得好 好习惯2 吃早餐，就从今天开始 好习惯3 咖啡无罪，会喝才健康 好习惯4 每天都来整二两？
好习惯5 坚持每天遛狗，即使没养宠物 第十章 求己也得求医 定期体检，排雷进行时该关心哪些指标？
九成靠自己遗传有多少影响？
免疫疗法长大还要打预防针吗？
是药三分毒药品如何缩短你的寿命 得了病别怕科学调理，乐观面对 如果得了病1 给心血管病患者的计划 如果得了病2 给糖尿病患者计划 如果得了病3 给睡眠呼吸暂停症患者的计划 别太难为自己尽力而为 第十一章 78件小事：举手投足都健康 简单易行篇不费吹灰之力 相对简单篇稍稍下点工夫哦 相对困难篇你会喜欢上这种感觉 难度较大篇持之以恒，回报丰厚 最寓挑战篇也是最重要的 附录1 世界卫生组织提出的最佳与最劣食物 附录2 把本页撕下来，去买维生素的时候带着参考

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一章 第一杀手——动脉老化说到人类寿命的第一杀手，你可能认为是癌症，其实不是，而是动脉老化。
据统计，全球40%以上的人死于心血管疾病，而这就是动脉老化的反应。
要知道，人体就是靠动脉才联系在一起的，事实上动脉联系着我们身体的每一个细胞，这样应该很容易就能明白为什么动脉如此事关重大了。
研究表明，大多数动脉系统的过早衰老都是生活方式造成的。
克服经年积累的坏习惯，就可以保持动脉年轻，从而带来如下好处：保证心血管系统的健康；预防心脏病突发、中风、失忆；预防血管疾病；预防阳痿；防止产生皱纹。
数据表明，动脉年轻，能让你至少多活20年。
了解你的动脉保动脉就是保命美国有句谚语：“ 人和动脉是同龄的。
”这从一个方面说明了动脉的至关重要。
动脉是什么？
简单说就是最重要的血管。
动脉老化会带来一系列的健康问题——从皱纹到心脏病突发，从中风到阳痿，可以说影响了你生活的方方面面。
可以说，动脉就是你寿命的测量仪。
为什么动脉那么重要呢？
如果说你的身体是一个城市，那么动脉就像是城市的街道。
我们可以通过街道到达城市的各个角落，而动脉就是血液流通到身体各个部位的通道，血液要通过动脉将营养物质和氧气输送到各个细胞。
但是，动脉就像城市的街道和高速公路一样，最终会磨损、老化。
动脉还会发生炎症——衰老、高血压、高血糖、吸烟等因素都可能引起炎症。
老化和炎症都可能会引起动脉壁肿胀，或者导致动脉内壁被侵蚀，而产生壶洞。
肿胀和壶洞都不好玩。
肿胀会导致动脉变窄，经过此地的血脂肪无法通过，从而积聚在动脉壁上，形成凝块或者厚厚的一层油。
而壶洞的情况就比较复杂：动脉产生壶洞以后，人体会启动自我修复功能，填充这些壶洞，填充壶洞的材料就是血液中的胆固醇。
如果胆固醇中携带的蛋白质是有害的低密度脂蛋白(我们也把它叫做“ 坏胆固醇 ”)，就会导致血凝块形成。
这会带来以下问题：1. 因为血流不畅，血脂肪越聚越多，从而导致血小板堆积，凝块会越来越大。
如果某个凝块变得太大，它可能充满整个血管，血液完全无法通过。
这样，需要该血管维持生命的组织就会有死亡危险。
2. 凝块也会破碎，并被血液带人到心脏或大脑的细小动脉中，或者到性器官、肾脏或其他要害器官的动脉中。
这样，营养物质和氧气就不能到达该去的部位，从而使这些部位出现问题。
3. 当血管出现堵塞时，心脏就需要更多能量来保证血液流通，这会造成血压升高，更加剧了血管的压力。
所以说，正如交通堵塞会影响整个城市一样，动脉老化也会给整个身体带来压力。
它的最极端反应——心脏病突发、中风等，会一下子夺去你的寿命；而它长期的慢性反应——高血压、动脉粥样硬化等，也会慢慢影响你的健康，进而缩短你的寿命。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《这样，做至少多活20年》编辑推荐：《纽约时报》、亚马逊排行榜双料冠军，美国医生排队购买，钟南山院士专门推荐！
随着《YOU：身体使用手册》系列书在中国的出版和畅销，迈克尔·罗伊森在中国刮起了一阵“身体使用”的旋风。
你现在拿在手上的这《这样，做至少多活20年》是迈克尔·罗伊森的代表作，这是他和他的团队所有研究和实践的成果汇总。
从饮食到锻炼，从防病到治病，从减肥到减压……招招实用，件件简单，健康养生，这一本就够了！

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