

<<生命>>

图书基本信息

书名：<<生命>>

13位ISBN编号：9787501448678

10位ISBN编号：7501448671

出版时间：2011-7

出版时间：群众出版社

作者：韩川

页数：218

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>

<<生命>>

内容概要

著名的法兰克福大学教授罗兰德·普林钦格发现，每个人来到这个世界上时，身体之中都储备着一定的能量。

当这些能量被消耗完后，生命也就走到了尽头。

因此，如果要想活得健康而长寿，就必须懂得如何减少对生命能量的消耗，减少对生命的“磨损”

。那么，为了减少对生命的“磨损”，我们应该选择一种什么样的生活方式呢？

答案尽在《生命——一半的智慧是懒惰》之中！

《生命——一半的智慧是懒惰》由韩川著。

作者简介

韩川，毕业于重庆医科大学，现任医学杂志编辑部主任，副编审。
中国科技期刊编辑学会委员，四川省科技期刊编辑学会医学理事。

<<生命>>

书籍目录

第一章 生命来自能量

- 一、能量决定寿命的长短
- 二、揭开衰老的秘密
- 三、能量推动生命的步伐
- 四、有的人为什么会长寿？

五、生命为何会“报废”？

六、衰老是不可逆转的

七、长寿其实很简单

八、生病是因为缺乏能量

第二章 节省能量，你就能长寿

- 一、能量——生命的发动机
- 二、生命的里程是按能量计算的
- 三、延长寿命并不是一个梦
- 四、女人为什么比男人长寿？

五、生命的长短还取决于年轻时的生活方式

第三章 唤醒身体里的健康程序

一、睡眠——永葆青春的秘密

睡眠越好，人越年轻

褪黑素——延缓衰老的“灵丹妙药”

你有睡眠障碍吗？

提高睡眠质量的有效方法

二、营养——保持活力的源泉

食物是有魔力的

食物中有益生命的元素

当心！

你缺乏营养吗？

你为什么营养不良？

有的食物会“干扰”青春

你的体重标准吗？

食物中有些什么非营养素？

当心！

过多的糖会让你疲劳乏力

糖的替代品是否令人放心？

健康生活每一天——五天科学营养食谱

三、你对脂肪了解多少？

<<生命>>

四、运动——健康的催化剂

培养对生活良好的感觉

运动应该适量而均衡

既锻炼身体，又节省能量的运动有哪些？

锻炼也有技巧

最好的耐力运动有哪些？

五、氧气——助你留住青春

如何改善身体的氧平衡？

当心空气中毒！

氧气匮乏的另一个原因——缺少能量

第四章 你对激素了解多少？

一、生命幕后看不见的“手”

二、激素——沟通身体和精神之桥

三、性激素——让人美丽而精力旺盛的法宝

雌激素：让女人更加女人

睾丸素：让男人无往不胜

四、哪种激素让你精神紧张？

关于皮质素

显示生命危机的症状

当你紧张的时候

如何用呼吸缓解紧张？

五、甲状腺素的重要作用

六、生命中延缓衰老的舒适激素

激素之母

如何让体内的舒适激素保持平衡？

第五章 合理的生活方式带来更多的生命能量

一、让身体器官健康而有活力

关于皮肤的保养

你重视肠胃的健康吗？

有关肌肉的调理

心脏和血液循环——生命的重要指征

你能正确认识感觉器官吗？

如何保养大脑和神经系统？

精神紧张和大脑衰老有什么关系？

二、如何通过自然的生命节律保持健康？

<<生命>>

- 三、让生命节律始终如一的奥秘
- 四、人为什么会“春困”？

- 五、健康得益于生活有张有弛
- 六、11种让你快乐而精力旺盛的好方法

第六章 拥有生活的乐趣能让你更健康

- 一、快乐：来自灵魂深处的能量
- 二、享受：来自感官的能量
- 三、恐惧和忧虑会让你的健康受损
- 四、你能正确减肥吗？

第七章 危及健康的因素

- 一、吸烟有害健康
- 二、酗酒是健康的第一杀手
- 三、警惕！

你吃得太多了

- 四、紧张的情绪，虚荣的心灵
- 五、不切实际的生活目标

第八章 科学家告诉你如何才能健康长寿

- 一、关于激素和抗氧化剂

如何正确使用激素？

抗氧化剂——对付自由基最好的武器

- 二、维生素、矿物质和微量元素的重要作用

维生素——生命之能

不可或缺的矿物质和微量元素

造成人体缺乏维生素和矿物质的主要原因

- 三、正确使用抗衰老药品
- 四、酸奶和其他延缓衰老的重要食品
- 五、中医里的长寿奥秘和其他疗法
- 六、延长生命能量的物理疗法
- 七、建构和谐的生活价值观
- 八、充分调动人体的健康潜能

附录一 人体衰老检查

附录二 人体衰老的主要因素

章节摘录

是的，生命的时钟走得越慢，人就活得越长。这听起来似乎很荒谬，但事实正是如此——在地球上，只有那些什么事情都不做的动物，活的时间才是最长的，尤其是自然界中那些懒惰的爬行动物，例如乌龟，它们每天的大部分时间，基本上都是在懒洋洋地“躺着”晒太阳。除此以外，它们看上去再也没有别的事情可干。不过，也正因为如此，这些动物才能长寿。像生活在塞舌尔群岛上的象龟，它们的寿命长达180年之久；生活在加拉帕戈斯群岛上的象龟，甚至可以存活250年之久。至于喙头蜥和尼罗河鳄鱼，基本上都可以轻轻松松地活到100多岁。这些动物为什么长寿？是它们的身体内部携带有神秘的长寿基因吗？还是它们的衰老过程不同于其他生物？接下来，在后面的篇章中我们会介绍，这些动物之所以长寿，主要原因在于它们的大小和“懒惰”的生活方式。

乌龟绝对是一种“慢性子”的动物。你要是想和乌龟比赛一下速度，保准你会急死的！不过，你可别小瞧它那慢腾腾的劲儿，这种动物可是绝对的长寿——活100年以上的乌龟比比皆是！科学家推测，这大概与它们“慢腾腾”的生活方式有关吧！在18世纪时，专门研究生命衰老的科学家就已经发现，在自然界中，那些显得“忙忙碌碌”的动物，完全不如“懒惰”的动物那么长寿。1908年，德国生理学家马克斯·鲁布讷在他的著作《寿命以及它与成长和营养的关系》（德国奥尔登堡出版社，慕尼黑、柏林，1908年）中提到：“自然界中的所有动物，当能量消耗到一定程度之后，其成长的阶段也就完成了。”所以，被用来衡量生命进程的标准和尺度是能量。

长期以来，德国法兰克福大学的代谢生理学研究所中的代谢生理学家罗兰德·普林钦格一直都在从事一项非常基础的研究工作，那就是关于生命代谢的理论，而且他找到了非常重要的证据，使这一理论的正确性得以被证实。

普林钦格的主要研究对象是鸟类。对科学家来说，鸟类是用来研究生命老化问题最理想的对象。在研究过程中，科学家们搜集到大量的数据，用来证明鸟类能够存活的寿命。因为与其他动物相比，鸟类更容易被饲养，不仅在动物园里，即使在家里也很容易被饲养在笼子里。所以，科学家们对饲养鸟的寿命长短的研究可能是最深入的。人就如同一部不停运转着的机器。在生命的过程——呼吸、跑步、说话、消化中，能量被不停地转化。在这个过程中，人体就会逐渐“磨损”。所以，人体就和机器一样，活得越“经济”，“磨损”越轻，能量消耗越少，维持健康的时间自然也就越长。

编辑推荐

生命科学的能量法则。

一个不可不知的生命秘密，道出长寿背后的真实故事。

谁知道了生命能量的秘密，谁就找到了打开健康之门的钥匙！

谁懂得了掌握生活节奏的窍门，谁就能够永葆青春！

谁学会了慢慢地生活，谁就能够活得更加长寿！

老少皆宜的生活“减压剂”，不可不知的长寿奥秘，道出真实的养生玄机。

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>