

<<长寿密码>>

图书基本信息

书名：<<长寿密码>>

13位ISBN编号：9787509150474

10位ISBN编号：7509150477

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医出版社

作者：郭志军 等编著

页数：135

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;长寿密码&gt;&gt;

## 前言

不是哪一副灵丹妙药就能令你长寿，也不是哪一个神奇穴位或按摩法就能令你不老。

长寿是多种因素综合作用的结果。

这些因素包括饮食、运动、精神状态、家庭和社会和谐，当然还有你的遗传基因。

很多人说某某长寿是人家的遗传基因好。

但现代遗传学研究认为，决定我们每个人寿命的基因片段(端粒)虽然略有差异，但理论上，我们每个人都生存120年以上。

其实，很多人在端粒还没有消耗殆尽时就已经因为不良生活方式导致的疾病而死去。

可以说，之所以有的人长寿，有的人短寿，主要是生活方式的差别！

与其说某某家族的基因好，不如说他们掌握了长寿的密码。

世界上有不少长寿之乡和长寿之人，为什么他们能够长寿，为什么长寿之乡会产生众多的长寿者，值得我们仔细研究和分析。

通读本书，您就会发现，其实多数长寿者都是无意中具备了某种或某几种长寿的因素，或者说是习惯，并长期坚持。

可以说他们是无心插柳地做了寿星。

俗话说，“世上无难事，只怕有心人”。

如果我们有心总结并有心实践长寿习惯，就不怕不长寿。

正所谓“他山之石，可以攻玉”。

下面让我们去看看长寿之乡到底有什么长寿秘密，长寿之人到底有什么长寿秘诀吧。

古人说，“善摄生者寿”。

古人一个“摄”字极为形象地说明健康需要主动出击，去获取、去争取。

健康并非与生俱来，只有主动争取才能健康长寿。

就让我们从现在起，为自芭的健康与长寿主动出击吧！

编者 2011年3月

## <<长寿密码>>

### 内容概要

本书分析、归纳和提炼出长寿之乡和长寿之人的长寿秘诀，分三章介绍了长寿之乡的共同特征、长寿之人的共同特征、长寿的生活方式密码、长寿的心理密码、长寿的饮食密码、长寿的运动密码，全面揭示了长寿的秘密并提供了操作性极强的长寿秘诀。

本书是每一位关注健康、向往长寿者必备的生活参考书。

## <<长寿密码>>

### 书籍目录

#### 第一章 长寿之乡的秘密

##### 第一节 到长寿之乡看一看

##### 第二节 世界长寿之乡的共同特征

#### 第二章 长寿之人的秘密

##### 第一节 他们是寿星

##### 第二节 长寿之人的共同特征

#### 第三章 长寿密码

##### 第一节 长寿的生活方式密码

##### 第二节 长寿的心理密码

##### 第三节 长寿的饮食密码

##### 第四节 长寿的运动密码

#### 第四章 长寿口诀

##### 第一节 十叟长寿歌

##### 第二节 长寿十七宜

##### 第三节 长寿十六忌

## &lt;&lt;长寿密码&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第六，有助于利尿解乏茶叶中咖啡因可刺激肾，促使尿液迅速排出体外，提高肾滤出率，减少有害物质在肾中的滞留时间。

咖啡因还可排除尿液中的过量乳酸，有助于使人体尽快消除疲劳。

第七，有助于降脂助消化唐代陈藏器在《本草拾遗》中对茶的功效有“久食令人瘦”的记载。

边疆少数民族吃肉多，有“不可一日无茶”之说。

这都是因为茶叶有助消化和降脂的功效。

茶叶含有的咖，啡因、黄烷醇类、维生素类等化合物能提高胃液分泌量，帮助消化，并能促进脂肪氧化，除去人体内多余脂肪。

因此，多喝茶对减肥是有帮助的。

根据实践经验，喝乌龙茶及沱茶、普洱茶、砖茶等紧压茶，更有利于降脂减肥。

有的国家不时掀起饮乌龙茶热，尤其年轻女子和发胖的中年妇女，对乌龙茶评价很高，有“苗条茶”“美貌和健康的妙药”之誉。

我国西北少数民族有“宁可三日无粮，不可一日无茶”的说法，他们主食牛羊肉和奶酪等高脂肪食品而不发胖，与经常饮用砖茶有关。

目前市场上许多减肥茶，多以茶为基础原料，再配以决明子、山楂等多种中草药，包装成袋，饮用较方便。

但其疗效因人而异，有一定的适应性。

减肥的根本办法是加强体育运动，否则饮茶减肥效果难以巩固。

## <<长寿密码>>

### 编辑推荐

《长寿密码》：遗传学研究表明：决定每个人寿命的基因片段（端粒）的长短差异很小，理论上每个人都可以生存120年。

但很多人在端粒还未耗尽时就已因不良生活方式导致的疾病（如高血压、糖尿病等）死去。

之所以有的人长寿有的人短寿，是生活方式有差别！

与其说某人长寿是基因好，不如说是他（她）掌握了长寿的“密码”！

而所谓长寿“密码”就是长寿的生活方式。

人类的平均寿命和最高寿限都相对恒定，但个体的寿命却存在很大差异。

这是因为个体的生活、方式差异很大。

长寿“密码”就是长寿的生活方式。

<<长寿密码>>

#### 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>