

<<从人类祖先看养生/养生精华系列>>

图书基本信息

书名：<<从人类祖先看养生/养生精华系列>>

13位ISBN编号：9787534140273

10位ISBN编号：7534140277

出版时间：2011-2

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：徐忠星，徐康康 编

页数：176

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>

## 前言

人类的健康、延年益寿乃至长生不老是古今中外人们一直孜孜以求的目标。

长年在临床一线工作的徐忠星，目睹人们对健康的需求、对疾病的无助、对行医者的期待、对长寿的渴望和对生活的向往，比他人更有体会，更有感触，一股强烈的责任心驱使他走上这条探索健康之路。

徐忠星看到现代医学过分注重微观而忽视宏观，因此，在临床工作的同时，他渐渐地注意了解生命起源、演变的基本规律，从生物进化、器官与行为的起源及演变，社会发展与人性需求的规律，人类健康与疾病的发展等方面进行了探讨，为编写本书打下了扎实的基础。

在书中，他用大量事实作为依据，阐述了普普通通的生活关系着的物种基因的遗传与变异、进化与退化，并对人类的起源和本质、生物寿命、人类的自然寿命以及社会、家庭、心理、环境、文化、风俗、膳食、运动、住行、衣着等方面进行了探讨，指出一些生活方式与行为习惯和目前环境的不和谐导致人们体能的退化。

不管是身高、体能还是免疫力，现代人都无法和古人相比；比起现代人，古人可谓是身强体壮、力大无穷。

正因为有了这样的身体和力量，古人才能在那恶劣的环境中生存，才能抵抗各种各样的伤害。

我们现代人这样弱不禁风的身躯，能抵抗得了不断新生和发展的病原体等生物侵袭吗？

能经受得起天崩地裂般的自然灾害吗？

现在，乙型肝炎等传染病仍在我国多发，以往散发的手足口病仍在我国许多地方流行，近年来肺结核等传染病也死灰复燃，因此，疾病防控工作仍然是任重而道远。

本书的可读性、学术性与思想性都可圈可点，同时又做到了深入浅出、通俗易懂。

书中阐述的科学道理可以吸引更多的普通老百姓来关注健康，关注自然环境，保护人类赖以生存的地球，维护生物多样性。

我期望本书能有助于提高人们的体质，让人们更好地享受美好的生活。

浙江中医药大学附属第一医院教授、主任医师 黄平

## 内容概要

《从人类祖先看养生》一书，一开头就用一定的篇幅讲述人类在退化和引发人类退化的一些常见原因，接下来着重介绍人类祖先是如何在那恶劣的生存环境中得到生存与发展的，并结合现代人的生活方式与行为习惯来讨论。

书中还时不时地插入一些具有代表性的生活个例（只代表部分人），这样就能使我们更加清楚地认识到人类现在在其繁衍生息的道路上走偏了方向，若能回归自然，在生活物资充足的今天，人人都能长命百岁。

《从人类祖先看养生》的可读性、学术性与思想性都可圈可点，同时又做到了深入浅出、通俗易懂。

## 作者简介

徐康康，温州医学院临床医学专业毕业，现任金华市江南卫生所医师，为国家三级（高级）技能公共营养师。

徐忠星，浙江大学医学院临床医学专业毕业，现为金华市中心医院预防保健科主任医师。

2010年被中华临床医师杂志社聘请为特约编辑。

在《中华劳动卫生职业病》、《中华流行病学》、《中国慢性病预防与控制》、《中国现代医学》、《中国肿瘤》、《中国社区医师》、《中国基层医学》、《中国预防医学》、《中国卫生政策》、《全科医学》、《心脑血管病防治》等杂志上发表论文77篇。

获国家专利2项。

书籍目录

第一章 警惕人类的退化第一节 人类一直在退化一、人类生殖功能的退化二、现代人越来越体弱多病  
第二节 进化可能淘汰人类一、进化令生命随机应变二、人类正在远离进化第三节 人类是有缺陷的动物  
第二章 我们的环境并不比祖先更优越第一节 愈演愈烈的污染一、垃圾大爆炸二、危险的生命之源  
三、我们被铅重重包围四、电磁辐射的危害超过吸烟五、毒物无孔不入六、食品安全令人担忧七、新家就像毒气室  
第二节 人不犯我，我善待人；人若犯我，我必犯人一、自然正在报复人类二、人类正在品尝自己种下的苦果  
第三节 压力让人类喘不过气一、我受不了啦二、压力从娃娃开始第三章 我们丢掉了祖先的优点  
第一节 我们不再生吃活吞一、火的使用烧掉不少营养素二、熟食会导致多种疾病  
三、一些食品还会导致性早熟第二节 损失巨大的人类食物变迁一、精粮细粮，营养跑光二、反季节蔬菜和水果不符合人体的生理需要  
第三节 被我们忽视的杂食天性第四节 我们吃的盐比农药还毒第五节 生老病死不再坦然一、现代人缺乏自然生二、未受保护的孩子天性  
第六节 起居不再自然一、本应硬邦邦的床二、赤身露体不被接受三、蓬头垢面已被抛弃第七节 不利健康的聚居第八节 干净令我们损失健康  
一、微生物是我们的保护神二、好好保护祖先留给我们的免疫力三、简单平淡的生活影响着基因的遗传与变异，关系着物种的进化与退化  
第九节 愈加复杂的七情六欲一、已觉秋窗愁不尽，哪堪秋雨助凄凉二、恐慌没有尽头三、祖先的婚姻观念第四章 从日常生活开始养生  
第一节 吃植物养生一、蔬菜蔬菜我爱你二、拥抱水果和坚果三、抗氧化植物能延年益寿四、用植物养生的扫帚打扫身体  
第二节 冷硬食物吃出健康，不分餐数符合生理要求第三节 合理使用食用油一、食用油摄入普遍超标二、食用油比例不合理三、反式饱和脂肪酸的危害  
第四节 食物属性越远越好第五节 自然胖瘦为健康第六节 有章法地锻炼一、生活工作现代化，显性出汗少数化二、劳动使他们获得健康长寿三、富贵病农民紧追城市人四、长江后浪推前浪，儿童也患老年病五、运动与不运动完全不一样六、健康始于足下七、有氧运动与无氧运动八、健身不跟风，打造个性化的锻炼九、自行车王国第七节 生活要低碳  
一、低碳生活从我做起，减少家电二氧化碳排放二、低碳衣食住行，给你健康人生第八节 放慢生活的节奏第九节 顺应野性的基因第五章 模拟祖先，修复健康  
第一节 静思——从情绪上模拟祖先一、万病皆由心生二、修复情绪可以协调内脏功能三、用静思来修复情绪第二节 断食——从饮食上模拟祖先  
一、人类天生可以适度断食二、断食对饮食过度的现代人尤为有益三、适合现代人的断食方法第三节 冷水浴——从环境上模拟祖先  
一、祖先是衣不遮体地对抗寒冷的二、冷水浴对现代人的意义三、冷水浴要循序渐进第四节 高血压、糖尿病患者的停药奇迹

## 章节摘录

大自然以其自身的运行规律不断地在变化着，如山川变湖泊，大海成高山，甚至将几亿年前的大海变成了世界屋脊——喜马拉雅山。

因此，为了生存，生物必须随着环境的变化而变化。

1.25亿年前，一些小型恐龙（如恐爪龙、小盗龙等）由于向往着高空生活，基因发生了突变，身上长出了羽毛，从奔跑、上树滑翔逐渐向飞翔进化，成为长有羽毛的恐龙（在中国辽西朝阳发现化石，称为“中华龙鸟”），最终演变成始祖鸟，成为今天的飞禽。

15000年前，哺乳动物狗从狼群中分化出来，经人类驯养50代后成为与狼完全不同的物种，目前狗的品种已有3000多种。

北极熊是由棕熊分化而来的，当时一部分生长在北大洋冰块上的棕熊被大洋与陆地隔开，为了生存的需要，它们的组织器官和生理机能也逐渐随着环境而发生了改变，最终成为熊的另一个亚种——北极熊。

由此看来，生活环境影响着物种的归宿。

在古猿变迁过程中，生活在低纬度热带雨林的古猿，由于雨林潮湿，很少有森林火灾，形成了林海绵延、林木葱茏、生机盎然的优越环境，在密林深处果实充足，食物丰富，习性也就不可能有很大的改变，所以，进化到现代的类人猿（如长臂猿、黑猩猩、大猩猩、猩猩）与古猿有许多相似之处。

而另一些生活在南方的古猿可能经历了恶性环境的变迁，它们生活的地方因海平面下降引起地面干燥，干燥引发的火灾使大片森林被烧毁，从而变为大平原，古猿的主食——野果也逐渐减少。

在这种情况下，它们为了生存，不得不吃种类繁多的食物，甚至尝试着吃草根、树皮、鱼类、蛙类、昆虫等食物。

就这样，在环境的作用下，这些生活在南方的古猿随着生活环境的变化发生了饮食和行为习惯的改变，慢慢地成为今天的人类。

二、人猿正在远离进化 一个物种要适应一个新的环境，其基因演化需要很长的时间。

例如，在地球上生活了2亿多年的海洋食肉类动物鲨鱼，原本生活在淡水里；海洋里的大型哺乳动物鲸鱼原先有四条腿，曾栖身于淡水中，再走到陆地上产仔，后来为了适应环境的变化，后腿发生退化，前腿演化成有划水功能的鳍，最终在5500万年前进入大海；65万年前，企鹅能拍打着翅膀飞上蓝天，遨游在天空，好不自在，后来为了适应海洋生活，它们的翅膀演化成能够游泳的鳍

肢……这些动物为了能适应汪洋大海的环境，都曾慢慢地经过不断的演化，随着体内组织结构的不改变，产生新的功能，最终才能成功地进入海洋中。

同样，从森林到平原，从树上爬到地上走，古猿到人类的演化进行了上千万年，而这上千万年在生物演化长河中只是短短一瞬间。

从脊椎动物进化到人的过程还是太快，它对我们祖先的身体结构只做了些修改，使人能够站立起来，并没有为站立行走进行整个框架的重新设计和全面改造，所以人类脊椎的组织结构和猿猴还十分相似。

而这种结构是为四足行走而设计的，它不适应人类的双脚直立行走，因此人类就出现了许多四足动物没有的疾病，如颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧凸、股骨头缺血性坏死、马蹄内翻足等。

今天，文明社会中的人类改变了与自然为伍的生活模式和自然环境，借用科学技术远离大自然，过着和动物完全不同的生活，但我们的基因却无法在短时间内完成转变、演化、进化而适应我们不太完美的躯体。

欲速则不达，这种现代化的生活人类适应不了，因此造成了今天这样严重的后果：机体出现了退化，体能一点一点丢失，抵抗力逐渐下降，免疫功能持续降低，疾病接踵而至。

万物有始必有终，不管是地球还是整个宇宙都一样。

在茫茫宇宙中，任何生物都只是微不足道的尘埃。

人类也是大自然的一份子，只要你与环境不相适应，被大自然“驱逐出境”的一天迟早就会到来。

&hellip;&hellip;

### 编辑推荐

长年在临床一线工作的徐忠星看到现代医学过分注重微观而忽视宏观，因此，在临床工作的同时，他渐渐地注意了解生命起源、演变的基本规律，从生物进化、器官与行为的起源及演变，社会发展与人性需求的规律，人类健康与疾病的发展等方面进行了探讨，为编写《从人类祖先看养生》打下了扎实的基础。

在书中，他用大量事实作为依据，阐述了普普通通的生活关系着的物种基因的遗传与变异、进化与退化，并对人类的起源和本质、生物寿命、人类的自然寿命以及社会、家庭、心理、环境、文化、风俗、膳食、运动、住行、衣着等方面进行了探讨，指出一些生活方式与行为习惯和目前环境的不和谐导致人们体能的退化。

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>