

<<长寿圣经>>

图书基本信息

书名：<<长寿圣经>>

13位ISBN编号：9787544703796

10位ISBN编号：7544703797

出版时间：2008-1

出版时间：2008-1-1

作者：斯莫尔

页数：226

字数：200000

译者：李义宁

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>

<<长寿圣经>>

前言

<<长寿圣经>>

内容概要

本书为我们提供了关于健康老化的综合信息，并就记忆力的保持、饮食的健康、身体的状态、令人满意的性生活和减压提出了实用的建议。

它举出了典型人群在不同阶段下的各种事例，展示了他们的生活是如何通过实践这八大秘诀得到改善的。

斯莫尔博士告诉我们如何：锻炼我们的脑力；增强体力和耐力；通过锻炼和补充营养来保护我们的身体；建立一种均衡的饮食习惯，既消除饥饿，同时摄入更少的卡路里；掌控我们周围的环境。

本书是一本详尽并实用的指导手册，能帮助你健康地变老。

这本书可以作为在一生中保护你生理和精神健康的综合手册。

提供了智慧的建议以及使人年轻的方法。

斯莫尔博士运用了自己无比聪明的才智，综合了最新的抗衰老方面的科学技术。

提供了每天可用的实用策略，使人们活得更好更久，并且用科学证明来支撑这些方法。

<<长寿圣经>>

作者简介

作者：(美)斯莫尔 等 译者：李义宁

<<长寿圣经>>

书籍目录

第一部分 高质量的长寿——活得更久、更年轻、更健康 八大秘诀 首先改善你的脑力：其他将随之而来 持久的高品质长寿 第二部分 八大秘诀 秘诀一 让头脑变得敏锐 保持更敏锐的头脑 锻炼脑细胞 记忆训练—— 记住长相 记忆高手揭示他们的秘诀 提高记忆力永远为时未晚 脑部有氧运动 秘诀二 保持积极的心态 乐观的人赢得长寿 寻求快乐 通过精神的力量获得长寿 信心——有益于长寿 树立自尊 从半满的杯子里饮水 宽恕和遗忘 秘诀三 培养健康和亲密的关系 喜爱社交活动的人活得更久 好的习惯具有吸引力 梳理关系 理解：最基本的社交技巧 引发移情作用的大脑构造 对移情作用的深入学习 和谐性生活带来长寿 爱那个与你在一起的人 誓言的价值 一个人的桌子 男人最好的朋友 关爱父母 秘诀四 追求没有压力的生活 你的压力到底有多大 仔细地了解 同时处理多件事情——大脑处于压力之下 说“不”的力量 一个疯狂的世界 在压力面前保持笑容 睡眠 针灸：细针的作用 积累你的储备金 减轻工作环境的压力 更多有效地解除压力的方式 秘诀五 掌控你的环境 充满美感的生活 卧室：最后的堡垒 控制混乱 管理信息的技巧 电视瘾 朝九晚五的工作环境设计 呼吸的空气对你至关重要 吸烟的危害 日光浴者该警惕的问题 尽量少坐在方向盘后面 优雅地老去的家庭 预防措施 保护我们的环境 秘诀六 身体锻炼——塑造形体来保持年轻 看起来更加年轻 调整你自己 长寿健康训练 无痛健身 长寿健身法则 秘诀七 长寿饮食 为长寿搭配你的饮食 健康长寿食物组 三天长寿饮食计划 减轻体重 开始行动 秘诀八 使你看上去显得年轻的现代药物 活得更长 感觉年轻 看上去更好 第三部分 将全部秘诀整合起来 将八大秘诀一起运用 使你的头脑敏捷 保持积极的态度 培养健康和密切的人际关系 追求没有压力的生活 调控你的环境 锻炼身体，塑造形体来保持年轻 长寿饮食 利用现代医药，使自己看起来更年轻 开始该项目附录1.长寿饮食食谱附录2.进行更多的脑部有氧运动来活动你的大脑附录3.附加信息

<<长寿圣经>>

章节摘录

<<长寿圣经>>

后记

<<长寿圣经>>

媒体关注与评论

《长寿圣经》是一本详尽并实用的指导手册，能帮助你健康地变老。
这本书可以作为在一生中保护你生理和精神健康的综合手册。

——安德鲁·维尔，医学博士，《健康变老》的作者 一本有创意的书，提供了智慧的建议以及使人年轻的方法。

斯莫尔博士运用了自己无比聪明的才智，综合了最新的抗衰老方面的科学技术。
跟随这些令人放心的简单步骤，你可能不需要依赖你的医生了。

——P.莫若利·德莱斯埃米，医学博士，杜克大学衰老研究中心高级研究员 基于过去几十年来全球许多研究员们所作的科学研究，加里·斯莫尔博士提供了重要的知识和一条信息。
这条信息就是，一个人在老年时保持健康的机会，能够通过一生的健康生活方式而增加。

——霍德华·菲利特，医学博士，阿兹海默氏症药物研究基金会衰老研究机构行政主任 《长寿圣经》提供了每天可用的实用策略，使人们活得更好更久，并且用科学证明来支撑这些方法。
我能够理解为什么《科学美国人》杂志会提名加里·斯莫尔为全球五十名科学与技术创新人之一。

——马克·古斯顿，医学博士，《走出你自己的方式：克服自我挫败行为》的作者

<<长寿圣经>>

编辑推荐

入围《科学美国人》杂志全球科学与技术创新五十人，著名抗衰老专家、加州大学衰老研究中心主，加里·斯莫尔博士为您揭示。

专家研究的长寿在秘诀，每日简单易行方法，脑力体力耐力全提升，科学实用保健策略，就医用药健身尽掌握，打造你自己的长寿方案，活得更久、更年轻、更健康。

<<长寿圣经>>

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>