

## <<长寿的奥秘>>

### 图书基本信息

书名：<<长寿的奥秘>>

13位ISBN编号：9787802116122

10位ISBN编号：7802116120

出版时间：2008-2

出版时间：中央编译出版社

作者：杨仕俊

页数：299

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>

## <<长寿的奥秘>>

### 前言

长寿是一曲生命的赞歌，一块永久的磁场，人类最美好的愿景。

随着社会的发展和人民生活水平的提高，人的寿命已普遍地延长了，并出现不少百岁老人。

探索百岁寿星奥秘，跨入人类健康行列，是当今世界每个人都应关注的问题。

联合国前秘书长安南，于1998年10月在国际老年人年启动仪式上宣布：21世纪为人类的长寿时代，提出了“要建立不分年龄，人人共享的社会”的主题。

明确了长寿时代的重要特征，就是百岁老人的大量涌现，而百岁老人又有庞大的后备队伍，使过去的个别长寿发展到群体长寿。

“人活百岁不是梦”。

我国古代《黄帝内经》中指出：人若注重自我保健，可以“度百岁乃去”。

《周礼》中亦提到：“百二十为上寿，百岁为中寿，八十为下寿”。

著名法国生物学家布丰教授指出：哺乳动物的寿命为生长期的5-7倍，人类生长成熟期为20-25年，可创最高自然寿命为120~175岁。

我国解放初期的百岁老人只有3400多人，目前已突破了17000人，古人的高瞻远瞩和现代百岁老人的增多，令人信服地说明人生百岁是有科学依据的。

健康长寿是每一个人梦寐以求的愿望。

随着现代科学技术的迅猛发展、人民生活水平的不断提高、我国老年人口的增长和人口老龄化社会的到来，人们将会更加关注健康长寿，想到养生保健。

健康长寿越来越成为人们普遍关心的社会问题，社会要求探索出能使人们特别是中老年人保持身心健康和延年益寿的有效途径和方法，从而达到促进社会和谐发展的目的。

因此，我们编写了《长寿的奥秘》这本书。

此书着重介绍当今世界5个最长寿的地方、30多名古代长寿的寿星以及国内外近50名高寿老人，从他们的养生保健中揭开了长寿的奥秘。

即人类要得到健康、获得长寿、跨越百岁，必须从心理健康开始。

这些百岁老人的养生经验，故事生动、内容翔实、各具风采，集知识性、科学性、趣味性、实用性于一体。

他们各自以独特的养生形式和别具一格的养生体会向世人展示自己的长寿之道。

该书根据人们向往健康长寿的社会需求，总结和揭示了人们健康长寿的奥秘。

此书是不同年龄层次的广大读者，特别是广大中老年朋友、离退休干部的良好益友。

相信这本书与读者见面，将大大有利于提高人们的健康水平，鼓舞人们昂首阔步迈入健康长寿时代。

2007年5月1日

## <<长寿的奥秘>>

### 内容概要

健康长寿素来是人类永恒的话题和美好的愿景。

作者根据所学的社会学专业知识及从事中华全国总工会老干部工作的实际经验编著了该书，着重为读者介绍了世界上5个最长寿的地区、古代最长寿的30余位寿星及国内外近50位高寿老人，从他们的养生保健生活故事中揭开了人类健康长寿的“奥秘”——良好的心态和健康的情绪是健康长寿的“第一指挥棒”。

## <<长寿的奥秘>>

### 作者简介

杨仕俊，1953年生，彝族，中共党员，云南永仁县人。

早年一直在基层工作，曾从事过乡村民办教师、电影放映员、广播员以及财政、工会、党政等工作。历任副乡长、乡长、区长、县财政局长、副县长、州总工会主席、州委候补委员、省总工会常委等职。

2000年6月调中华全国总工会，现从事老干部工作。

根据所学专业 and 实际工作的需要，作者多年来与许多高寿者近距离接触切磋探讨养生之道、长寿之理，尤其是对百岁寿星的饮食起居进行了数据信息的整合分析，综合研究，取得了许多可靠、可贵的、有一定规律性的实践实证成果，针对性强、操作性强。

## <<长寿的奥秘>>

### 书籍目录

序第一章 世界上最长寿的地区 一、富饶美丽的绿岛——中绳 二、古希腊式的乐园——西米 三、青春常驻的村庄——迈勒 四、知足长乐的地方——罕沙 五、环境优美的乡村——巴马第二章 健康长寿的人们 一、古代的寿星概况 二、名人寿星概况 三、国外寿星概况 四、农村寿星概况第三章 长寿人的饮食和药物 一、今天我们应“怎样吃” 二、合理饮食养生益寿 三、饮食中常见的食物相克 四、长寿的50味中草药第四章 辩证看待养生方法 一、仁德者寿 二、养生“十二少” 三、恬淡虚无 四、遇事不怒 五、天年百岁 六、寿命遗传 七、吸烟减寿 八、走到100岁第五章 百岁寿星的奥秘 一、奥秘在哪里 二、调节情绪是养生的关键 三、健康的心理是养生的前提 四、精神修养与养生 五、欲望是滋生祸端的根源第六章 影响长寿的六种常见病及饮食调理 一、高血压病 二、动脉硬化症 三、高血脂症 四、糖尿病 五、痛风病 六、肥胖症后记(一) 后记(二)

<<长寿的奥秘>>

章节摘录

## <<长寿的奥秘>>

### 编辑推荐

《长寿的奥秘》是一本通俗易懂、概述简略的长寿知识读物。它以简明而通俗的叙述，从心理健康的角度，深层次揭示了百岁寿星的长寿奥秘，充分证明人活百岁不是梦。

<<长寿的奥秘>>

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>