第一图书网, tushu007.com

<<最长寿人群的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<最长寿人群的生活方式>>

13位ISBN编号：9787501164448

10位ISBN编号：7501164444

出版时间：2004-1

出版时间：新华出版社

作者：威尔克斯

页数：340

字数：260000

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

<<最长寿人群的生活方式>>

内容概要

人们对冲绳岛居民最为关注的基本问题都是围绕以下两个方面：他们的健康长寿有多少成分是由遗传决定的，又有多少成分是由环境导致的。
要想明确地回答这一问题几乎是不可能的。
不过，我认为遗传因素并不是他们健康长寿的主要原因。
我之所以这样认为，实际上是有根据的。
科学家们对衰老的大量研究结果发现，生活方式等因素(比如有规律的体育活动和和谐的社交活动)对机体健康长寿起着举足轻重的作用。
另外，由于放弃了传统的生活方式，冲绳岛上年轻人的身体健康状况已经开始下降，西方一些常见病在冲绳岛年轻人中的发病率也开始上升。

在过去40年的时间里，我到过日本的许多地方，但是只去过冲绳岛一次。
那是1999年11月，当时我是去日本本岛作报告，在那里遇到了当地的一些巫师和健康的老年人，对当地的文化(尤其是饮食文化)有了一个大概的认识。
一次偶然的机会，我认识了本书的作者，这是我第一次了解他们伟大的研究项目。
那次短暂的接触对我触动很大，我急切地盼望着能够再次回到冲绳岛，去探索这一神秘的岛屿以及岛上生活的人们。

我第一次遇到冲绳岛居民的时候感到很特别，他们与西方人以及日本本岛人都有着明显不一样。
他们看上去很不同，文化不一样，吃的食物也迥异。
例如，他们的饮食中往往包含大量的苦瓜和姜黄茶。
随着了解的深入，我们发现冲绳岛居民的生活方式并没有什么离奇之处，其生活方式与科学家们的研究结果是非常一致的。
其中包括有规律的体育活动；以植物性食物为主的饮食(包括鱼、豆制品、各种各样的蔬菜和适度的脂肪摄人)以及来自社会的支持。

作者简介

布拉德利·威尔克斯，医学博士，是美国哈佛大学老年医学研究员，日本冲绳岛琉球大学的常驻学者，是冲绳百岁老人研究小组的主要调研人之一。

书籍目录

前言 第一章 冲绳岛——真正的理想乐园 第二章 一项为期25年的研究 第三章 世界上最健康的饮食 第四章 按照冲绳岛方式饮食达到毕生健康的九个步骤 第五章 冲绳岛上神奇的草药与食物 第六章 瘦身与健康 第七章 冲绳岛时钟：生活节奏、紧张和老龄化 第八章 治疗网络 第九章 永久的健康就在你的掌握之中 附录 一些重要的成年人体检项目

第一图书网, tushu007.com

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