

<<登上100岁减龄长寿快车>>

图书基本信息

书名：<<登上100岁减龄长寿快车>>

13位ISBN编号：9787502167356

10位ISBN编号：7502167358

出版时间：1970-1

出版时间：周文博 石油工业出版社 (2008-09出版)

作者：周文博

页数：351

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>

<<登上100岁减龄长寿快车>>

前言

现如今，人活百岁不足为奇。

走到哪里，你都能听到些关于百岁老人的故事。

在未与他们接触之前，我想，所有的人可能都以为，这些百岁老人肯定是老态龙钟。

然而，事实告诉我们并非如此。

现实中，有些百岁老人红光满面，从皮肤看上去也就是六七十岁；有些依然是老当益壮，健步如风；有些干起体力活来小伙子都比不上；有些耳不聋眼不花。

穿针引线做起细工来堪比小姑娘……他们虽说年龄已达百岁，但身体各种机能仍显出一定的年轻态。

为此，专家提出了两个概念：自然年龄和真实年龄。

自然年龄是用同一个标准——时间来衡量，而真实年龄更能确切地反映身体状况。

研究证明，人衰老的速度25%取决于基因，75%取决于生活方式。

我们完全可以通过“减龄”来达到长寿的目的。

两千多年前的《吕氏春秋》中有专门探讨养生问题的篇章，其中《尽数》篇中有这样一段话：“长也者，非短而续之也，毕其数也。

毕数之务，在去害。

”就是说，长寿之道，并不是寿命本来短而硬要把它加长，只不过是让寿命达到它应达到的数儿。

而要达到这应达到的数儿的办法，就是坚决去掉危害它的东西。

“去害”，就是指去掉人的不良习惯、嗜好、情绪和行为。

人要长寿，就必须与危害自己身心健康的心里和行为决裂，做到洁身自好，不吸毒、不吸烟、不酗酒、不纵欲、不赌博、讲文明、讲卫生等。

在“去害”之后，我们还要增加对身体有利的因素，即“健康因素”，并由此定制个性化的“健康生活方式”，最大限度地降低衰老速度，延长寿命周期中的青春时段，从而实现长寿的目的。

不过，追求长寿并非是一蹴而就的事，越急于求成越难达到目的。

唯有平衡心态、推崇健康的饮食、持之以恒地坚持运动以及养成良好的生活习惯等，才能登上这趟长寿快车并达到寿命的顶端。

本书探讨了两百多位百岁老人的生活方式，努力搜寻其中有价值的长寿经验，并希冀以此来建立一套科学、健康、标准的生活方式，从而促使你达到长寿的目的。

但愿它能带你走上长寿的征途，能给你带来更多的健康和快乐！

<<登上100岁减龄长寿快车>>

内容概要

《登上100岁减龄长寿快车》探讨了两百多位百岁老人的生活方式，努力搜寻其中有价值的长寿经验，并希冀以此来建立一套科学、健康、标准的生活方式，从而促使你达到长寿的目的。但愿它能带你走上长寿的征途，能给你带来更多的健康和快乐！

长寿之道，并不是寿命本来短而硬要把它加长，只不过是让寿命达到它应达到的数儿。而要达到这应达到的数儿的办法，就是坚决去掉危害它的东西。

“去害”，就是指去掉人的不良习惯、嗜好、情绪和行为。

人要长寿，就必须与危害自己身心健康的心里和行为决裂，做到洁身自好，不吸毒、不吸烟、不酗酒、不纵欲、不赌博、讲文明、讲卫生等。

在“去害”之后，我们还要增加对身体有利的因素，即“健康因素”，并由此定制个性化的“健康生活方式”，最大限度地降低衰老速度，延长寿命周期中的青春时段，从而实现长寿的目的。

<<登上100岁减龄长寿快车>>

书籍目录

第一篇 世界长寿地区北欧挪威：全世界寿星最多的国家意大利撒丁岛：拥有百岁老人最多的地方日本冲绳岛：“长寿的世界纪录之岛”巴基斯坦罕萨：六七十岁不算老厄瓜多尔比尔卡班巴：“神圣的山谷”外高加索：百岁老人还选美中国钟祥：全国闻名的长寿之乡中国长寿村：与外隔绝的小山村中国新疆：百岁长寿老人人数居全国之冠中国三亚：联合国公认的最适合人类居住的城市中国如皋：长寿养生福地中国彭山县：彭祖家乡寿星多中国巴马：“世界长寿之乡-中国人瑞圣地”

第二篇 居住环境与长寿赵云芝：环境幽静得犹如世外桃源一样宋玉喜：空气清新无污染高罗氏：空气中负氧离子含量高达91%陈椿：居住环境是健身的重要内容

第三篇 起居与长寿老子：顺应自然，何病能生韩者香：十二月养生法巴甫洛夫：生活严格遵循“时间顺序表”马金莲：良好的生活起居习惯朱宝吓：睡眠是健康的第一要素王兴训：顺应四时规律安排睡眠漆元鑫：早晨醒后宜赖床5分钟刘海粟：打盹有益于人体健康张素坤：中午必须休息舒均和：睡硬板床睡出了好身板李德才：只有枕头好才会睡得好刘凉英：洗热水澡胜过吃补药池尚开：常泡温泉体安康林芝友：每天早上洗冷水浴张光建：每天至少1小时洗脚成“工程”程子林：洗脚后抠脚板100下尚爱池：梳头坚持了几十年范香秀：洁牙、叩齿保健康张务菊：“要把疾病晒死”杨宝妹：根据自己的情况添加衣物万美珍：只穿棉织的衣服北乡门：生活节奏缓慢有益于健康

第四篇 食养与长寿张徐氏：喜欢吃红烧肉张任天：非常爱吃猪蹄黄初秀：特别爱啃骨头黄公教：特别爱吃羊肉徐阿二：爱吃螃蟹爱聊天赵桂生：几乎每餐都有鱼王王氏：每天都离不开鸡蛋杜品华：特别喜爱吃茄子田红艳：爱好吃洋葱孙萍：没有大蒜不吃饭李莲英：辣椒拌饭是最爱汪德耀：人称“豆腐大王”张秀熟：特别爱吃菠菜罗细秀：常吃野菜益于长寿马英：从小就喜欢吃海藻类植物罗德章：平生最喜欢吃红薯陈张氏：每天下午冲一碗芝麻炒面黄妈伦：玉米是终身主食刘姜氏：喜欢吃花生江玉珍：特别爱含冰糖张琛：每天都吃时鲜水果方秀云：香蕉成了她的主食刘秀容：每天吃一个西红柿倪培英：每天坚持多饮白开水唐逢玉：喜欢喝泉水张苍：羊奶——甲级绿色食品田锅友时：每天喝一杯牛奶沙拉依：一年四季都有喝酸奶的习惯萧芳：一杯鲜豆浆，天天保健康王顺英：平时喜欢喝醋王金凤：几十年来几乎每天都喝米酒孟子伶：喝了30年葡萄酒骆德凤：唯独喜欢饮酒欧蕊标：与茶结缘70多年侯向武：80多岁时戒掉了吸烟

第五篇 饮食方式与长寿孙氏：饮食多样化，不挑食张再姑：饮食合理王时荣：热饭、热菜、热水——非热不食葛良玉：每天要吃5顿饭胡阿妹：一日三餐，细嚼慢咽王桂香：长寿只缘餐饭少巴马老人：坚持“饥饿疗法”张学英：粥是“第一补人之物”李香云：带馅食物有益于老年人健康瑶家三姐妹：少吃动物油，喜欢吃茶油丘竹英：低盐饮食人长寿

第六篇 药物调养与长寿赵益品：适当进补，对身体大有益处张道陵：灵芝久食轻身不老，延年益寿无瑕：黄精——延年益寿之佳品付含芳：枸杞相伴一生温杨氏：嗜好人参酒田宗顺：吃何首乌，一年四季不断陈素娟：吃了一辈子的白果吴如堂：日吃三枣不易衰老刘淑清：晨起一杯菊花茶麦杏：每天都要咀嚼一粒槟榔刘瑞珍：酸梅陈皮调理肠胃郑桂英：每天早晨食用少量姜末赛迪艾买提：对核桃情有独钟郭子兰：常年坚持食用蜂蜜曾明亮：四季喝自制的药茶苏祖斐：每晚临睡前必服维生素邵兰香：一直坚持吃钙片邓进福：天天洗药水浴，从不间断张洪霞：从年轻时就不愿碰药杨菊梅：对付疾病，及早发现并治疗

第七篇 运动与长寿孙美花：每天坚持运动何文章：雷打不动的晨练石欣昌：40年如一日坚持慢跑锻炼奥山虎：世界上唯一能参加马拉松赛的百岁老人李矛银：散步好处多多涅斯托尔：赤脚走路岁百年刘满秀：每天例行的爬楼梯、上屋顶运动谢溪泉：每天骑车，双脚才不会僵硬三浦敬三：滑雪滑出健康体魄王永芳：打门球，十分适合老年人麦克莱恩：在高尔夫球场打球超过70年邱阿六：靠打网球保养身体杨连捷：踢毽子“踢”出一个好体格张赫敏：每天健身球不离手席佩尔：铁杆球迷刘君谦：坚持冬泳40多年华佗：模仿五禽健身锻炼郭采如：习练武术吴图南：风雨无阻练太极拳冷谦：十六段锦养生健身叶宗滨：坚持用调息法练道教气功阮国长：咽津液保养肺腑魏祥波：独创了一套健身方法——甩手法谢肇：每天早上起床后做手脚按摩李景修：每天早晨空腹做按摩，持之以恒陈立夫：养身在动，养心在静曾明亮：每日静坐，静心养寿刘全保：劳动使我活了百多岁

第八篇 情志调养与长寿侯右诚：心理健康玛丽亚：保持心境良好汤静逸：心情舒畅可长寿卡尔芒：快乐是健康长寿的“金钥匙”刘世琼：笑口常开，无病无灾叶坤：一生乐观唐开珍：爱热闹毕焕：知足常乐，保持身心健康周有光：随遇而安过百岁张学良：胸怀坦荡人长寿张国清：淡泊名利可长寿乐天法师：淡泊人生，超然生死吴楚和：清心寡欲帅孟奇：心底无私天地宽钟宝玉：宽容豁达。

<<登上100岁减龄长寿快车>>

一切都好田李氏：逢事看得开，遇事不着急，从容处之黄华珍：凡事不操心郑云鹤：心态平和。

与世无争张佩玉：乐善好施。

助人悦己朱冠英：什么事都能忍周杏花：适度“遗忘”亦养生马长花：“没心没肺”、“能吃能睡”

自然健康长寿陈赐容：人老心不能老陈鸿逵：一颗童心保长寿侯琴芝：拥有好奇心，乐于接受新事物

韩桂英：用想象来调节精神、愉悦身心蔡松苍：幽默风趣亦长寿第九篇 人际关系与长寿庞向兰：家庭

和睦，人心自然舒畅赫伯特，玛格达夫妇：夫妻恩爱人长寿钱立坤：夫妻间经常交谈有益于健康汤姆

斯·帕尔：性生活不是年轻人的专利田润斋：勇敢地追求自己的幸福生活——再婚郑集：爱情能战胜

死神袁克兰：儿孙绕膝人增寿魏若南：朋友是我的一笔财富万籁鸣：“忘年交”替代了“老朽感”孙

朴庵：正确面对退休生活张素英：与世无争张贤达：夫妻以和为贵第十篇 兴趣爱好与长寿李淑一：兴

趣广泛，快乐永伴其身黄立端：一生解闷读诗书张秋敏：熟背唐诗能陶冶性情，活跃思维吴西：80岁

开始练书法叶秀山：赏画使人产生无限联想皆川米子：特别喜欢音乐毕德本：京剧一天不唱，心里就

不得劲儿潘惠玲：山歌唱不停黄慧娟：最大乐趣是扭秧歌陈木珠：特别爱好旅游郎静山：拿照相机就

是我的生活郭景通：宠物作良伴，老人乐悠悠赵庞氏：花草做朋友，相看两不忧魏培番：养鸟怡情无

限好陈允秀：对钓鱼上了瘾陈葵：编织是一种养生、休息的方法胡家芝：剪纸剪出健康曹晓初：电子

游戏玩不厌高永生：桥牌，时尚大脑健美操范秀英：打麻将最大爱好谢侠逊：嗜棋如命王青云：喜

欢洋娃娃玩具李李氏：聊天使生活充满阳光斯特·马丁：乐此不疲地工作晏济元：园艺劳动陶冶情操

，有利健康费桐藻：“老来俏”

<<登上100岁减龄长寿快车>>

章节摘录

赵云芝 环境幽雅得犹如世外桃源一样中医经典古籍《黄帝内经》指出：“人与天地相参也，与日月相应也。

”人生活于天地之间，时空之内，形神机能活动不可避免地受到自然环境和社会环境的影响，科学养生必须置人于环境之中，加以重视，给以考量。

季节更替、昼夜变化、地域高下、水质土矿、植被绿化、家居摆设，乃至社会地位、生活境遇、人际事宜等均可影响身心健康，适之则有利养生，逆之则有害健康，切请慎调为要。

在河北省唐山市遵化县小厂向北部的古长城脚下，有个群山环抱的小山村——野鸡峪，生活着一位老寿星。

她叫赵云芝，生于1900年。

虽说已逾百岁之龄，但是看上去却像七八十岁的老人。

她背不驼，腰不弯，眼不花，面色红润，神志清楚，语言表达清晰，额头上的皱纹也不多，脚步稳健，只是耳朵有点背。

尤其是如今已有将近一半的白发变成了青丝，真是有点返老还童了。

赵云芝老人自幼就生活在古长城脚下的深山老峪，四面环山，交通不便，环境幽静的犹如世外桃源一样。

这里空气清新，几乎没有受到现代工业产品的污染。

长期生活这样的环境里对身心健康都有好处。

这里不但自然环境优美，人文环境也很好。

山民们性格朴实，人与人和谐相处，乡里之间互敬互爱，尊老爱幼，使得老人生活得无忧无虑。

本来赵云芝老人在她40多岁时就死去了老伴，自己拉扯着一儿一女，依靠土里刨食，生活非常艰难。

可是在这个小山村里在乡里的协助下，终于把两个儿女拉扯大。

如今她家是四世同堂，儿孙孝顺，日子过得非常幸福。

健康是长寿的先决条件，每个人的健康状况在很大程度上又依赖于他所生活的环境。

<<登上100岁减龄长寿快车>>

编辑推荐

《登上100岁减龄长寿快车》由石油工业出版社出版。

<<登上100岁减龄长寿快车>>

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>