

<<世界上最长寿的人>>

图书基本信息

书名：<<世界上最长寿的人>>

13位ISBN编号：9787508701981

10位ISBN编号：7508701984

出版时间：2004-1

出版时间：中国社会

作者：比尔

页数：236

字数：150000

译者：金马工作室

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>

<<世界上最长寿的人>>

内容概要

本书是英国营养学家、长寿学家萨利·比尔的巨著，主要目的是传播最新的长寿观念和保持年轻的原理。

从出版的那天起，就在西方引起轰动。

萨利·比尔亲自调查了世界上最长寿人群居住的五个地区，对长寿者的生活方式和饮食习惯作了全面、科学的分析，得出了活到120岁并继续保持年轻活力的15个主要原则。

她说“你完全可以活到120岁，关键在于你必须知道：你应该吃什么和不吃什么！”

今天，我们活得比任何时代都长，许多人期望活过100岁。

但许多人担心自己虽然长寿但却失去了年轻活力并且饱受衰老和疾病的折磨。

医药公司已经花费了数百亿美元以发现对付老年性疾病的药物，但至今还是一种奢望。

本书讨论的世界上五个最长寿人群居住地区的人，许多人轻松地活过了100岁，而且很少得病。

原因非常简单，他们都有一套天然地符合人类身心需求的生活方式和营养习惯。

本书真实地介绍了中国巴马、希腊西米、日本冲绳等5个世界上最长寿地区的地貌特征、风土人情，百岁老人的情况，以及长寿人口的平日饮食习惯和养生之道；平实冷静地介绍了当地长寿者日常食用的诸如糙米、大蒜、花椰菜等食物；并悉心指点迷津，向读者传授了一些饮食技巧，比如建议人们最好能生吃水果和部分蔬菜，以保留它们的色泽和香味，更好地吸收其中的养分和自然之精华……

本书没有走畅销书侧重夸张宣传的老路，而是独辟蹊径，遵循“内容为王”的畅销书规律，自始至终都渗透着一种返璞归真、以自然为本和以人为本的特性，不含浮夸之气。

它表现的就是普通的人们所过的普通生活，以及她们普通的饮食和普通故事，它并没有将长寿者们“神化”，也没有把饮食方法神秘化，只是用陈述某个事实或表明某种现象的方法把它们告诉给了读者，以留给读者回味的余地。

本书从头到尾都贯穿着一种长寿理念——低热量、高营养——看似简单，实施难。

故而书中对动物蛋白、糖、甚至牛奶等给予了否定，告诫人们尽量不要食用或减少食用量；也对橄榄油、蓝莓、番茄等含热量极低的食品给予了反复推崇，鼓励人们大胆食用。

难能可贵之处是，本书还对诸如人们两眼放光地看着桌上的大鱼大肉；兴高采烈地走进西式快餐店；推杯换盏，吞云吐雾等对健康有致命性影响的行为给予了批判与纠错。

最后，经高度概括的15个长寿秘诀为本书续了个有分量的结尾，令人感到回味悠长，受用终生。

<<世界上最长寿的人>>

作者简介

萨利·比尔（Sally Beare）：著名英国营养学家、长寿学家，因为此书而闻名世界。萨利·比尔原来是一位电视记录片制片人，因为一次偶然的原因通过“营养疗法”和生活方式的改变使自己的身体以及健康状态发生了巨大变化，从中体悟到营养和健康人生的魅力。于是她放弃了原来工

<<世界上最长寿的人>>

书籍目录

前言：长寿与健康太简单了简介：我们完全可以成为世界上最长寿的人第一部分 世界上个最长寿的地区 第一章：世界最长寿地区：冲绳 第二章：世界最长寿地区：西米 第三章：世界最长寿地区：凯姆波蒂迈勒 第四章：世界最长寿地区：罕沙 第五章：世界最长寿地区：巴马第二部分 长寿的秘密 第六章：只吃你需要的食物 第七章：吃多种水果和蔬菜 第八章：多吃生鲜膳食 第九章：少吃肉，多吃植物蛋白 第十章：让你的血管保持年轻 第十一章：食用有益的脂肪 第十二章：食用全谷类的食品 第十三章：注意你的粪便 第十四章：排毒，而不是积聚毒素 第十五章：抗衰老的免疫 第十六章：选择有利于大脑的食物 第十七章：食用有机食品，禁食转基因食品 第十八章：为您的膳食提供补充剂 第十九章：运动、运动、再运动 第二十章：不要因为担忧而使自己死亡 第三部分 健康长寿总结 第二十一章：长寿秘诀摘要 第二十二章：更多有关衰老的食物 第二十三章：本书“长寿秘诀”的使用须知

<<世界上最长寿的人>>

章节摘录

世界健康长寿第一畅销书，人人皆可成为世界级寿星的秘密 15个健康长寿的秘诀： 秘诀1：吃你所需要的 秘诀2：吃各种水果和蔬菜 秘诀3：多吃生的食物 秘诀4：少吃肉多吃植物蛋白 秘诀5：保持血管的年轻状态 秘诀6：摄入正确的脂肪 秘诀7：吃带麸谷物 秘诀8：留意自己的排泄 秘诀9：排毒 秘诀10：对衰老产生免疫 秘诀11：为了大脑而吃东西 秘诀12：吃有机食品，不要吃转基因食品 秘诀13：为膳食添加营养素补充剂 秘诀14：运动，运动，再运动 秘诀15：不让担忧使自己死亡 萨利·比尔（Sally Beare）：著名英国营养学家、长寿学家，因为此书而闻名世界。

萨利·比尔原来是一位电视记录片制片人，因为一次偶然的原因通过“营养疗法”和生活方式的改变使自己的身体以及健康状态发生了巨大变化，从中体悟到营养和健康人生的魅力。

于是她放弃了原来工作，从事营养和正确生活方式的研究，成为了这方面世界级的专家。

她长期在全世界各地从事最长寿人群的调查工作，发现并总结人们之所以长寿和保持年轻的营养和生活方式方面的原因。

<<世界上最长寿的人>>

媒体关注与评论

长寿是一种发现的历程 如果有人问我最成功的人包括哪些人时，我会毫不犹豫地把我最长寿的人作为答案之一。

理由很简单：他们使岁月有了弹性；他们经历了更多哪怕是最富有的人也无法经历的人间故事；他们捍卫了生命的尊严，有力地抵制了死亡的阴霾。

人人追求长寿，但不见得都能长寿，这是个宿命的遗憾。

或许是长寿对人的诱惑力不断膨胀；或许是物质生活使人们变得腻烦，促使人寻求一种寄托；也或许是媒体炒作在逐日升温的缘故。

近年来，人们对于健康的重视达到了空前的炽热，尤其是去年的“非典”和今年的“禽流感”之后，人们的保健意识更为强烈。

一时之间，大街小巷、公园里增添了无数慢跑的人群；药店、超市中新上架了大量形形色色的保健食品和药品；更令人叹为观止的是，书店中有关如何保健的书籍亦是有力地占据了自己的独有空间，大有傲视其他畅销书之势。

对此，我在好奇之余，却更多地表现出了冷静，因为我知道自己还年轻，暂时不可能有什么大病小疾，所以当人们争先恐后地拥向药店，如饥似渴地捧读保健书，或者为新出了一种保健品而欢呼雀跃时，总是以不为外人所察觉的嗤之以鼻和“众人皆醉，惟我独醒”的心态应之。

直到遇到《世界上最长寿的人》这本书后，我特立独行的姿态才被终结了。

这不是说我被它带有终极特征的书名所震撼，也不是被其中奇特的长寿地区名称所迷惑，而是我的确被书中朴实而极具价值的内容深深吸引了：这本书的开篇不像有些保健类图书那样先被扣一个经某某权威机构或人士认证，读后对某某群体有立竿见影效果的大帽子；而只是真实地反映了冲绳、巴马、凯姆波蒂迈勒等5个世界上最长寿地区的地貌特征、风土人情、百岁高龄老人的生活情况，以及长寿人口的平日饮食习惯和养生之道。

该书不像有些保健类图书那样，介绍所谓祖传五代的秘方或百试皆灵的养生饮品，用后能延年益寿；本书作者只是平实冷静地介绍了当地长寿者日常食用的诸如糙米、大蒜、花椰菜等食物，丝毫没有吹嘘之嫌。

也不像有些保健食谱那样只是介绍保健食品精致、巧妙的制作方法，试图以花哨的技巧来换取读者的好奇；而只是悉心指点迷津，比如建议人们最好能生吃水果和部分蔬菜，以保留它们的色泽和香味，更好地吸收养分和自然之精华…… 本书没有走畅销书侧重夸张宣传的老路，而是独辟蹊径，遵循“内容为王”的规律，自始至终都渗透着一种返璞归真、以自然为本和以人为本的特性，不含浮夸和娇艳之气。

它表现的就是普通的人们所过的普通生活，以及他们普通的饮食，它并没有将长寿者们“神化”，也没有把饮食方法神秘化，只是用陈述某个事实或表明某种现象的方法把它们告诉给了读者，以留给读者回味的余地。

本书从头到尾都贯穿着一种长寿理念——低热量、高营养——看似简单，实施难。

故而书中对动物蛋白、糖、甚至牛奶等给予了否定，告诫人们尽量不要食用或减少食用量；也对橄榄油、蓝莓、番茄等含热量极低的食品给予极大推崇，鼓励人们放心食用。

难能可贵之处是，本书还对一些诸如人们两眼放光地看着桌上的大鱼大肉；兴高采烈地走进西式快餐店；推杯换盏，吞云吐雾等对健康有致命性影响的行为给予了批判与纠错。

最后，经高度概括的15个长寿秘诀为本书续了个有分量的结尾，字字珠玑，令人受用终生。

有人说，读一本好书如同与高尚的人在谈话，我认为极是。

通过阅读本书，我领悟到：人的确需要长寿，但更需要健康，因为长寿使人能感到生命的美好，而健康可以使人体现人生的意义，两者是辩证的，不能将它们单纯地割裂开来。

同时我也觉得，追寻长寿的过程也是一种发现的过程，因为只有正确发现了才能拥有，拥有也就意味着永久，书和生命均为如此。

<<世界上最长寿的人>>

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>