第一图书网, tushu007.com

<<倒数你的年龄>>

图书基本信息

书名：<<倒数你的年龄>>

13位ISBN编号：9787538156188

10位ISBN编号：7538156186

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（美）瓦格尼尼（Vagnini，F.J.），（美）巴纳尔（Bunnell，D.）著，王冰营，葛莉，刘晓亮译

页数：188

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

前言

保罗·麦卡特尼2006年6月18日正好64岁了，当他为“当我64岁的时候”填写歌词时只有16岁，这首歌被收录在甲壳虫乐队最伟大的专辑《佩珀军士孤独的心俱乐部乐队》当中。
如今保罗爵士仍然有一头漂亮的头发，尽管我们怀疑他是否真的会“凌晨2点45分”还不回家，但他确实精力颇为充沛，看起来比实际年龄年轻许多。
我们疑心保罗·麦卡特尼对老人的看法已经改变了。
根据《纽约时报》的一篇文章所说，一半以上超过64岁的人认为自己是中年人或年轻人。
他们觉得，你得到104岁才能称为老人。
我们特别喜欢的一些人确实已经100岁或100多岁了（百岁老人）。
戴夫的长寿俱乐部网站（1onglifeclub.com）访问过的那些百岁老人非常有活力，反应敏锐，多数都是自己生活。
有些人仍然自己开车，甚至还有一位百岁老人在热衷于登山运动。
到21世纪中期，美国的百岁老人数量将达到约800000人。
即便如此，尽管你的生活方式十分完美，你成为百岁老人的几率仍然只有万分之一。
基因因素以及你母亲生你时的年龄也许比你吃多少花椰菜重要得多。
我们有着不同的、更可行的理念：既然100岁似乎遥不可及，为什么不尝试让自己现在就年轻一些呢？
将最新的科学成果和对营养学、健美、生活方式及医学的经验与弗雷德里克·瓦格尼尼博士作为心脏专家和整体健康医生的亲身经验相结合，我们研究出了一个为你量身定做的健康计划，它能够减缓甚至逆转衰老的进程。
方法就在这里。
假设你是一位普通的64岁老人。
先做一下本书第1章里包罗万象的测试题，再在第6章里创建一个自己的个人健康计划。
如果你按照这个计划去做，到你65岁的时候，你就能将功能年龄减少到比64岁的人还年轻的程度。
你就可以开始“倒数你的年龄”了。

内容概要

这是我所读过的最实用、最综合、最令人振奋的大众健康类图书了，它跟市场上各类的饮食疗法和运动健身等图书真是大不一样！
有趣的测试，独到的见解和实用的建议，跟着书中健康专家的方法，就能让我逐步感受到年轻的气息，那种感觉真是太好了！
——美国读者，玛拉　令人耳目一新，备感振奋的好书！
作者幽默生动，简单通俗的语言让你能够很快进入书中所描述的青春世界，所有的健康疗法和建议都是简单、易行的。
作者从前所未有的角度阐述了获得青春和健康的简单方法，真是太棒了！
——加拿大读者，马尼罗·帕克　这是一本教你如何管理好自己的生活、健康并且改进健康观念的好书！
两位作者用自己多年的临床经验和亲身经历为我们这些一直困惑的人解开了如何越活越年轻的密码。书中幽默生动的语言给人耳目一新的感觉，彻底改变了我对自己生活和身体的看法！
——加拿大读者，波普斯·摩姆

作者简介

作者：(美国)弗雷德里克·瓦格尼尼 (Vagnini.F.J.) (美国)戴夫·巴纳尔 (Bunnell.D.) 译者：王冰营 葛莉 刘晓亮

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 抗衰老测试2 更健康，更长寿，生活方式新步骤3 下半生营养计划4 优于以往的健身计划5 医疗保健，自己照管6 抗衰老计划附录

章节摘录

医生们曾经不了解睡眠不足会怎样影响他们病人的疼痛。
也许今天他们又太了解了。
许多医生和病人总是求助于立即见效的解决方法——安眠药。
美国的医生每年共开出四千多万这类药方，这个数字在过去10年还在稳步增加。
我们并不完全反对开安眠药给病人，因为一些新药不像巴比妥酸盐等传统安眠药那样有产生药物依赖的危险。
然而，这些新式安眠药也无法真正长期有效地解决睡眠不足的问题，而且还会掩盖原本可以医治的病因，也许还会像安必恩那样带来副作用。
最常见的副作用是第二天觉得头昏眼花，更严重的副作用则包括走路踉踉跄跄、意识不清、判断力不足、记忆力减退和智力下降。
安眠药不能够改善人们白天的正常活动能力和表现。
你所需要的最佳睡眠状态根本无法通过安眠药来获得。
你每晚的睡眠周期我们之所以睡觉是因为我们生活在原始社会的祖先们要避开在夜晚四处徘徊的危险，对吧？
德国物理治疗医师汉斯·博格于1929年开始将一些小的电极贴到人们的头皮上来测量脑波活动，在此之前，人们对睡眠的认识还一直停留在那种粗浅的认识中。
多亏博格发明了脑电图，我们如今知道睡眠可分为五个阶段，大约在1小时之内就经历昏昏欲睡、浅层睡眠、深度睡眠和快速动眼阶段，之后重复第一个阶段之外的所有阶段。
每个阶段对我们的大脑和身体健康都至关重要；把它们加在一起形成一个每隔90～110分钟就会重复一遍的睡眠循环。
最深层的睡眠阶段——第四阶段，或称慢波睡眠，只能持续30～40分钟。
它非常重要，因为它是人体的恢复阶段，在此期间，肌肉的血液供给增加，体温下降以保存体力；新陈代谢活动减少；有修复细胞组织作用的生长激素达到一天中的最高值。
最后的阶段是快速动眼阶段。
当快速动眼阶段出现时，你开始做这个晚上的第一个梦。
呼吸和血液增加，而且变得有些不规律，你的大脑释放出纺锤波。
你的身体处于极度放松状态，你甚至不能动了，真正处于麻痹状态。
为什么呢？
告诉你吧，睡眠科学家们认为这是保护你和你的床伴的睡眠机制，因为你要是不能动的话，就不会“演出”你梦境中的内容。
有些人的大脑有无法阻止快速动眼睡眠阶段运动皮质刺激的缺陷，这样的人确实会使自己和别人受重伤（人在睡眠的各个阶段都可能做梦，但在快速动眼阶段梦出现得更频繁，也更加生动和富有感情）。
你的身体：在快速动眼阶段可能是纹丝不动的，但你的大脑却很活跃。
当血液快速流入你的大脑时，你的眼睛快速转动，神经刺激也迅速增加。
所有白天存在你大脑中的思想和信息都会被重新调动起来，经过编辑最终归档储存。
如果没有快速动眼阶段，你的大脑将短期记忆转化为长期记忆的能力就会受到损害，你的大脑就会出现功能紊乱。
快速动眼睡眠有个有趣的副作用，也就是男人的勃起和女人阴道充血以及润滑的增加。
如果你知道这种情况95%发生在快速动眼睡眠阶段，而且和你的梦境无关，你一定会感到惊讶。
实际上，这是用氧气和营养来补充你的性器官以维持性功能健康的一种天然方式。
快速动眼睡眠在每个睡眠循环中只持续10分钟。
然而，如果你白天的时候花了好几个小时集中学习新知识，它的时长就会增加。
研究者告诉我们，大学生在准备期末考试后的几天内快速动眼睡眠大幅增加。
快速动眼睡眠的增加能够加强你的记忆网络，就像举重能够强健你的肌肉一样。

你得到的快速动眼睡眠越多，你的短时记忆能力和认知能力就越强。
关掉仝扬声器解决睡眠问题的一个办法就是关掉电视机，这样你就不会听到安眠药广告了。
我们生活在一个7／24文化（多数人一天24小时中只有7小时的睡眠时间）中，这使我们很难得到充足睡眠，电视的存在加剧了这个问题。
我们中有太多的人熬夜看电视节目或电影或运动赛事——也许是因为我们想要在第二天和同事谈起这些比赛时能够说得头头是道。
不过，说真的，如果你的卧室里有电视，你对自己的健康要是还有那／厶一点点关心，赶快扔掉它好了。
边看电视边躺着是睡眠不足的一大常见原因，这是个很容易克服的坏习惯。
你的祖先们可没有昨晚看的电视节目，没有那么多晚上吃夜宵的人，他们的生活里没有那么多电影院，没有午夜后仍营业的快餐免下车购物窗口，没有24小时营业的超市，没有夜场棒球赛，也没有午夜俱乐部。
在不久以前，他们甚至连电灯都没有。
你需要多少睡眠如果你从来不在大白天打呵欠，也不会经常感觉疲惫，而且晚上躺在床上20分钟之内就能睡着，早上不用闹钟叫就能自然醒，还能做到每天如此，那么你的睡眠就是充足的，你就可以跳过下面这个部分。
人们一直相信普通人夜晚的睡眠时间应该达到7～8小时，然而越来越多的睡眠研究人员却得出这样的结论，那就是我们真正需要的睡眠时间和我们的祖先是一样的——要达到10小时。
这种说法没有得到太多人的认可，因为很多人还是把睡觉当做是浪费时间的行为。
我们的社会对睡得太多的人嗤之以鼻。
我们会认为他们懒惰，没有效率。
当然，我们每个人对睡眠的需要并不相同——的确有些人能做到每天晚上只睡3小时，但是这种情况是很少见的。
就像威廉·德蒙特医生所说：“经过实验，没有哪个睡眠时间特别短的人能够完全证实他们自己的说法。
”托马斯·爱迪生认为人们现在的睡眠时间比实际需要的时间要多一倍，而正是这额外的睡眠才使他们“身体不健康，工作没有效率”。
他声称自己每天只睡4小时，但是也有确凿的证据表明，他会在白天打个盹，而这样算下来，他每天睡眠的总时长也接近8小时了。
此外，我们的生物钟也会随着时间而改变。
很多人发现自己比平时更早上床睡觉，而早上会早起几个小时。
睡眠研究人员把这叫做从猫头鹰到云雀，这是非常正常的。
然而，当你抵制这种生物钟上的改变时，你的身体就会发生问题。
如果你能学会判断你的身体发出的信号，而且顺其自然地发展，你的睡眠质董自然会有所改进。
戴夫和V博士过去总是熬夜到后半夜，但是现在他们都在晚上10点以前上床睡觉，早上6点左右起床。
如果几年之后他们中的一个或两个人都在晚上8点上床睡觉，早上4点起床，这也并不令人吃惊。

编辑推荐

《倒数你的年龄:越活越年轻的黄金法则》由辽宁科学技术出版社出版。

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