

<<不老书>>

图书基本信息

书名：<<不老书>>

13位ISBN编号：9787543046795

10位ISBN编号：7543046792

出版时间：2010-2

出版时间：藤田纮一郎、张海燕 武汉出版社 (2010-02出版)

作者：藤田纮一郎

页数：213

译者：张海燕

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

虽然我的年龄已经远远超过了六十岁，但我还是会定期去印度尼西亚、中国内地进行诊疗或研究，而且我还要举行演讲，到大学执教，非常忙碌，但是我多次经历了年轻人放弃跟我出去的事情。

这到底是为什么呢？

日本人不仅体力差，而且患上花粉症、特异反应症等过敏症的人增多了，抑郁症、性冷淡等病症在社会蔓延……这让我觉得日本人几乎已经失去了作为一种“生物”的强健体魄。

这是因为在过于清洁的环境中，曾经与人类共同生存的微生物和寄生动物从人类身边消失了，从而使人类失去了需要靠微生物和寄生动物来培养的“免疫力”。

而且，在过于神经质的现代社会，人们总是首先重视“大脑”，而非自己的肉体这一自然体，这也是一个原因。

曾经让人类获得幸福的发达文明，如今却给人类带来了不幸。

在整个世界，人们已经留意到这种反论，并在如何留住“青春和健康”的研究上取得了进展。

## <<不老书>>

### 内容概要

《不老书》倡导一种一直到死都能够快乐恋爱的不老秘诀。

让您即使年过花甲，也会去登山探险！

让您即使到了垂暮之年，也能尽情地恋爱和享受美妙的性生活！

让您即使现在年轻，也懂得提早为战胜衰老而准备！

《不老书》作者认为，要想永葆青春、返老还童，就必须记住以下几点环境过于清洁，人的寿命就会缩短；要想永葆年轻，就先保护好肠道：以天然食物为基本食物；以轻松的笑脸面对生活.亲近自然，适当地运动，切忌过度.饮用适合自己的水；谈恋爱，有适当的性生活；适当地摄取营养品。

书中内容通俗易懂，轻松实用所述观点立足科学与实践，又有独到之处，并配以简单轻松的漫画作插图，让人一边读，一边体味年轻，回归年轻这是一本真正的不老书！

## 作者简介

作者：(日本)藤田纮一郎 译者：张海燕 藤田纮一郎，1939年出生于中国东北，从东京医科齿科大学医学部毕业之后在东京大学医学系研究所工作。

后又担任金泽医科大学教授、长崎大学教授等职务，1989年担任东京医科齿科大学医学部教授，现为该大学名誉教授。

藤田纮一郎主要研究寄生虫学、热带医学及感染免疫病学，被誉为“寄生虫博士”。

1994年发表著作《微笑蛔虫》（讲谈社），荣获讲谈社出版文化奖——科学出版奖。

另有《大便心灵手册》（合著，实业之日本社）、《爱上寄生虫》（讲谈社）、《霍乱降临街头》（朝日新闻社）等多部优秀著作。

## 书籍目录

序言 向您推荐能够留住青春，让自己具有免疫力的生活方式第1章 进化医学，返老还童不是梦我是如何从病秧子变得强健的“自然”而“燃”的生存能力心情愉快一天，我们就年轻一天身体运动一天，我们就年轻一天到自然万物中去我们还“使用”着一万年前的细胞决不当“家畜”，找回一万年前的自我三招让你返老还童第2章 “肠内革命”，体内青春永驻肠道是人类的“第二大脑”精神紧张，便便异常肠道和心情是增强免疫力的两大法宝你的肠道几岁了“肠内革命”面面观日本传统饮食的奥秘提防加速人体衰老的高磷食品哪些植物化学物质可以让你青春永驻哪些植物，性食品能帮助你自愈日本年轻人应采取什么样的饮食生活大豆让日本人变得长寿营养品热潮的功与过长寿食品不单一第3章 想象也可提高免疫力身心决定免疫力“心理”与NK细胞的日节奏如何活化NK细胞精神压力是NK细胞的大敌笑是一种体内的跑步运动笑能够增强人的治愈力能喝酒时且喝酒癌症疗法——“西门顿疗法”那些与癌症病魔斗争的人们积极的想法能够活化NK细胞明确的想象能够增强NK细胞的活性第4章 “适量运动”的巨大功效85厘米以上的腰围危险吗微胖才健康不要太瘦哦运动促使有益的胆固醇增加“take ten”与抗衰老因生活习惯信息而日益健康的美国人多说不如去运动“即使大量运动也很节省能量”什么是“运动标准”运动强度因人而异运动有助于减肥适量运动还能使自己心情愉快稍微剧烈的运动是坏是好第5章 什么是长生不老和返老还童之“水”“对身体有益的水”、“腐蚀身体的水”含有丰富钙质的水是长寿之水为什么人一旦喝硬水就能长寿融化的雪水是返老还童之水融化的雪水为何具有生理活性水是有生命的过于卫生的水会降低人的免疫力抓住抗衰老的关键所在——“水”第6章 如何才能“恋爱到老”在“恋爱”方面不输给青年人恋爱依赖女与低温男之间的关系性冷淡的日本女人和性狂热的意大利男人少子化是因为性冷淡什么原因导致了恋爱的夭折过去，性爱就是天堂是什么导致了性冷淡任何时候都“可以”吗增强精力的医学ED并不可怕“过度的话，妻子会手脚并用地请你手下留情的”有情欲并有性生活的人，能够长寿……第7章 所谓的抗衰老科学，是真的吗后记参考文献

## 章节摘录

插图：我是如何从病秧子变得强健的我从大学退休后，愈发忙碌起来。

一年中，我依然有近1/4的时间到印度尼西亚、菲律宾、中国等地出差，而且，我又到大学执教了，还担任了医疗综合公司的社外董事长，在这20年间，我还举行了许多演讲，而且从未取消过一次演讲。

我认为我比同龄的人们更有精神，在体力上更年轻。

在印度尼西亚、菲律宾的山里，我一直坚持坐飞机的经济舱出行，并把大量粪便、饮用水塞进旅行包内带回来。

当时，我曾带年轻的医生们去，但中途倒下的肯定会是那些年轻人。

尽管我的身体如此好，但如果长时间在东京生活，我就会觉得身体有些不舒服。

在思考“其中的原因”的过程中，这一问题与这本书的主题——留住“青春”的秘诀之间的密切关系浮出了水面。

我以前本来是整形外科的医生。

在洗手间里，我碰到了曾任热带病调查团团长的加纳六郎教授，这真是我的“运数”。

学生时代，我曾经是柔道部的领袖，所以教授拜托我从柔道部的部员里找一个人帮调查团拿行李，但是我忘记了这件事，于是，为了负责，我自己便作为拿行李的人员，与调查团同行。

## 后记

如今，世界上盛行研究“抗衰老”。

面临老龄化社会的到来，任何人都想“永远健康地度过晚年”。

到了我这个年纪，人会分成两种，一种是像我这样深居家中，每天仅仅在呼吸的人；一种是到现在还与年轻女性约会，并热情十足地过性生活的人。

为什么会有这样大的差别呢？

答案非常简单，这是由每天是否过着能够提高免疫力的生活而决定的。

研究抗衰老得出的结论在全世界都是相同的。

我们的“免疫系统在一万年前已经形成，而且时至今日状态依然如初”。

因此，虽然我们很享受现代文明，但在另一方面。

我们应该在这样的环境中“采取与一万年前相同的行为”，倡导这一观念就是抗衰老。

我原来给这本书起了一个副标题——“健康地活到125岁！

”。

从细胞学上来说，人类能够活到125岁，这种说法正逐渐成为主流。

在这十多年里，人们对衰老结构的研究飞速发展。

编辑推荐

《不老书》：寄生虫博士不老免疫学——健康活到125岁！

超级畅销书《大便书》作者最新力作快速提升免疫力，风靡日本的全新健康理念让大脑年轻，心态年轻，身体年轻，容貌年轻，性生活年轻的不老宝典！

想永葆年轻吗？

想返老还童吗？

想年过花甲还登山、谈恋爱吗？

那从现在起，保护好肠道，以轻松的笑脸面对生活，适当地运动，多吃蔬菜、大豆和豆制品，饮用适合自己的水，适当地过性生活！

这就是日本寄生虫博士，超级畅销书作家藤田纮一郎的不老秘诀！



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>