第一图书网, tushu007.com

<<50岁新生活开始>>

图书基本信息

书名：<<50岁新生活开始>>

13位ISBN编号：9787545205220

10位ISBN编号：7545205227

出版时间：2010-8

出版时间：上海文艺出版（集团）有限公司（上海锦绣文章）

作者：（英）威尔斯　著，新鹏　等译

页数：238

译者：新鹏

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

回首过去，很难相信自己已经步入中年！
50年，等同于半个世纪的数目，是否真的让你意识到了自己的年纪呢？
我自己是没有，但在某种意义上，我的潜意识似乎意识到了这一点。
这本书的意义在于阐明人到中年并不只意味着沮丧和无趣；相反，它有可能是值得热烈庆祝的事情——新生活就此开始。
当然，我不想给读者制造那些虚无缥缈的幻象——恢复青春、永别皱纹、无病无灾、青春亮丽地活到150岁。
不过，我能够在此坚定地阐述和相信的是：你对于自己所不喜爱和感到沮丧的一切都是可以被改善的：所有由于不再年轻而发生的一切变化都不一定是包袱，而可能是一种幸运。
只要你愿意，40岁到60岁的岁月，可以带给你别样的幸福和精彩的体验。
现在的社会，大家的寿命都比以前长了很多。
所以，如果有那么一点小小的运气，中年的你至少还能够享受40至50年的好时光！
当然，我相信我们这一代大部分人都拥有这一运气——和之前任何一代相比，我们都拥有更健康的体质、更稳固的经济收入和更多的机会。
由此.这本书的目的就是希望能够帮助你们充分利用这些好运气。
在这里，我希望能够记录下在不能被称为年轻的状态下，所能实现的一切生活和生理目标；希望鼓励你们尝试所有罗列在这里的方式和技巧。
当然更重要的是，希望你能够在尝试之后告诉我，你们所获得的结果，当然，一定要是事实呀。
最后我希望，你能够从这本书里找到所需要的一切指导和帮助——从食物到生理上的健康，从整体的状态到生命力和情绪。

<<50岁新生活开始>>

内容概要

《50岁新生活开始》是英国著名健康、营养学家朱迪斯撰写的外国同龄人的精彩活法，提供了保持健康身体、年轻容貌和充沛活力的丰富信息、理念和方法。

作者简介

<<50岁新生活开始>>

书籍目录

序言第1章　新生活的能量之源　食物和抗衰老　　吃出好气色　　吃出智慧　食物和体重　食物和排毒　绝经期的食物第2章　新身体新生活　为健康而运动　塑形锻炼　体重控制锻炼　活力锻炼　躯体锻炼　放松锻炼第3章　新容颜新生活　好皮肤的秘密　开始化妆　深度美容　今日发型　重新包装自己第4章　幸福生活　更年期　幸福感和性生活　健康事宜　情绪问题第5章　新生活的时间安排　自我时间　放下　简单生活　家庭和朋友

章节摘录

插图：优质的饮食和充分的锻炼是健康长寿的最重要的标志。
然而，最近几年，这种见解才被世界卫生组织和各国政府卫生部门的“公务员”所认同，最后才被我们每个人所接受。
我们自身的状况正是由我们的饮食所造成的。
认同这种见解并找到付诸行动的动机，这是两码事。
在本章“新生活的能量之源”中，我们将仔细观察和研究饮食是如何影响健康的，向你奉献我们的成果，以此作为你的行动指南。
据我们所知，在人体健康的许多方面，良好的饮食有时甚至能创造出奇绩，可以明显改善健康。
我们观察和研究食物是怎样影响人体的生理和心理衰老过程，又是怎样杜绝21世纪人类的主要疾病——癌、心脏病、糖尿病、高血压和关节炎的。
当然，我们每个人的个体都有很大的差别，但总能找到可适应你40岁，50岁或60岁人体的最佳饮食方案。
请搞清楚有关防老剂的真相，对照“20种抗衰老榜首食物”（20页），核对究竟有多少种“抗衰老榜首食物”经常出现在你的饮食中。
当你吃了抗衰老食物后，请观察你的容貌，因为皮肤、头发、眼睛和“容光”都会依靠这些食物的营养得到改善。
当人们担负起十多年前还未曾有过的几公斤额外体重时.很少有人会感到自在，会自我感觉良好。
请弄明白中年_人这种体态的来龙去脉，以及40岁以上中年人的饮食习惯和趋向，从中得到行之有效的帮助，以应付蜂窝状结缔组织、难以去除的过量脂肪、腰粗肚圆的体态。
排毒真能起作用吗7真有这种能排毒的东西吗7让我们仔细观察排毒奥秘背后的一切事实吧，让我们帮助你决定是否有一个针对你的排毒计划可以起作用。
我们行之有效但又非常温和的计划会给你的排毒带来莫大好处，不会产生任何人为的副作用。
对许多女性来说，人到50岁左右，为应付绝经所带来的负面症状，饮食已成为一个重要的因素，为此，我们为你准备了你迫切需要知道的一切知识——恰当的饮食有助于最大限度地减轻潮红和头痛，提高能量和性欲。
“益脑食品”确实可以帮助你保持旺盛的注意力、记忆力和敏锐力。
我们希望帮助你保持最佳状态的脑力，你不仅可以吃恰当的食品，避免吃不恰当的食品，而且可以通过在恰当的时间吃恰当的食品而达到这个目的。
本章提出了各种饮食方案，你可以从中选择一个适合你需要的方案。
无论你选用哪个方案，享用菜肴应该是第一需要和最大乐趣。
为此，请你特别留意留出时间从莱肴方案和购物中找到真正的乐趣。
即使你在仅仅为自己准备膳食时也是如此。
采购最上乘的食品，享受烹调的乐趣，回味每口美食的风味。
对于忙碌了半辈子、忙于为他人烹调和制作美食的中年人来说，现在正是开始真正享受美食的时刻啦，千万别错过机会！

后记

外国同龄人的启示在国外中餐馆听到的一则故事去欧洲旅游，接待我们的大都是华人旅游机构。
他们生怕我们饮食不习惯，总把我们带到华人开的中餐馆。
华人在国外办个中餐馆实属不易，但对我们来说，想在那里品尝地道的中国菜更是难上加难。
所以，走进中餐馆，无非是想了却在国外的思乡之情，再加上没有语言的障碍，更想通过中餐馆这个点，了解这个国家的点点滴滴。
记得那天走进在丹麦的一个中餐馆，老板娘是个地道的上海人，一见到我们这批来自故乡的客人，终于找到了一个说上海话的机会，她从踏上这块土地讲起，-直讲到创业为止，不仅显示了老板娘对家乡的依恋，更凸显了她的热情和能干。
导游见我们谈得拢，在丹麦期间几乎天天安排到这里就餐。
老板娘的故事，也就越讲越深入：“ 我丈夫是个丹麦人，在一家广告公司工作。
他支持我开中餐馆，他说，中国的影响大，开中餐馆的生意肯定会好。
事实也真是这样，现在，我们的日子越来越好。
我丈夫的母亲早就去世了 ’ 就父亲-人独自住在乡下，这天，我就对丈夫说：‘ 把你父亲接来一起住吧。
’ 没想到我丈夫一听，竟然脸色大变，说我多管闲事！
养儿防老，孝敬老人，这都是天经地义的事，怎么变成多管闲事？
用我们上海话说，真有点‘ 拎不清 ’。
说真的，就这次，我与丈夫发生了争吵。
明明是他错了'他还理直气壮地说：‘ 老人搬过来住后，水电费怎么平摊，伙食费怎么结算，生病了怎么解决？
这些事处理不好，父子俩就可能会法庭上见。
你懂吗？
’ 我做梦也没想到，丈夫竟然如此小气，还问我懂吗？
后来，我把这事述说给周围的朋友听，没想到他们都说是我‘ 拎不清 ’：西方人有自己固有的文化传统，在他们眼里，父母抚养子女是责任，子女却根本没有赡养父母的义务。
老人极少与子女同住，与子女的关系也比较疏远。
我说这不见得是好事，要不为什么说，西方的老人太孤独了？
但他们却劝我说：凡事都有弊有利，西方的这种传统，倒也使老人经济独立、人格独立，很少依赖子女，可以自由地安排晚年生活。
真是公说公有理，婆说婆有理。
但我总觉得我们中国人提倡孝敬老人没错！
” 不同的社会形态，会有不同的观念我赞成老板娘的观点，我想象不出失去了亲近感的自由是什么味道。
但随着中国的开放，与外界的交流加强，耳濡目染世界中老年人的生活方式后，我也不想责怪外国同龄人的活法，甚至我觉得中国的中老年人更应该有一种胸怀：在保持我们的传统习惯的同时，敢于向世界中老年人学习，尤其是要学习以人为本的对健康生活的追求，以更新我们的观念，提升我们的生活质量，使我们人生的后几十年活得更加潇洒，更加幸福。

编辑推荐

《50岁新生活开始》：要目选登：每周只花90分钟，让50岁的你保持30岁的身体状态；“岁月不留痕”的最佳方法；如何保持敏锐的思维和超强的记忆力；合理安排属于你的时间；详尽罗列适合你的年龄段的日常饮食——50岁以下、50岁、60岁；通过饮食来延缓衰老；拥有“性”福的简易法则；如何在现在、将来都拥有幸福健康的生活。

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