

《生老病死的密码》

图书基本信息

书名：《生老病死的密码》

13位ISBN编号：9787505417410

10位ISBN编号：750541741X

出版时间：2007-8

出版社：朝华出版社

作者：梅奥医学

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《生老病死的密码》

内容概要

《生老病死的密码:揭开活到120岁的健康秘诀》是一本与《人体使用手册》并驾齐驱的生命健康书，150家主流媒体鼎力推荐，300家网站火爆转载。长寿是人类长久以来的一个梦想。千百年来，人们为达长寿目的可谓花样尽出，手段穷尽。其实生老病死的密码，可能就藏在一只小小的西红柿或一颗小小的蒜头里……《生老病死的密码:揭开活到120岁的健康秘诀》为你揭开活到120岁的健康秘诀，从我们身边常见的事物入手，洞悉鲜为人知的健康“秘诀”，是医学界对健康最新、最准、最科学的诠释。原来最好的不死仙药不在传说中的仙岛，而就在我们身边！

世上并没有不死仙丹和不老之术，生老病死作为生命发展的规律，我们注定躲不开死亡的追击。但《生老病死的密码:揭开活到120岁的健康秘诀》透露，原来最好的不死仙药不在传说中的仙岛，而就在我们身边，如神奇的黄金苹果西红柿、泥土里长出的青霉素大蒜、抗癌第一斗士红薯、受益两代人的粗粮全麦食品等。

《生老病死的密码》

书籍目录

第一篇 挑战120岁寿命极限的秘诀 第一章 神奇的黄金苹果：西红柿“当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了”凯姆波蒂迈勒的长寿之谜西红柿有益健康的秘密青春常驻的简单秘诀巧计挑选西红柿“黄金苹果”不能这样吃延伸阅读：西红柿熟吃好还是生吃好第二章 泥土里长出的青霉素：大蒜“有大蒜的地方，就没有医生”古埃及人保持体力的秘方大蒜有助于改善性功能大蒜——血管清道夫大蒜——癌症的克星强力杀菌要靠大蒜大蒜也是减肥秘方大蒜的健康吃法延伸阅读：快速除去大蒜臭味的妙招第三章 抗癌第一斗士：红薯“不吃地瓜的人是傻瓜”红薯抗癌100%轻松减肥也要靠红薯红薯选取有绝招这样吃红薯最明智几种美味的红薯餐延伸阅读：巧用红薯的小秘方第四章 受益两代人的粗粮：全麦食品千万别忽视了“穷人食物”消脂减肥的营养餐有趣的动物实验最健康的四种全麦食品延伸阅读：小心食用精制谷物第五章 来自希腊的液体黄金：橄榄油神奇的绿色食品橄榄油一到，心血管病全跑不饱和脂肪酸有益健康高血压患者的福音可以吃的天然化妆品消化系统的“万金油”让衰老的脚步再缓慢一些延伸阅读：橄榄油的烹饪方法第六章 酒中人参：红葡萄酒法国人不得心脏病的秘诀喝葡萄酒就像吃人参动脉硬化不妨喝点红葡萄酒当红葡萄酒遇上牙疼预防乳腺癌的最佳饮品吃葡萄不吐葡萄皮，也不吐葡萄籽喝红葡萄酒之三忌延伸阅读：如何自制红葡萄酒第七章 健康第一饮：绿茶108岁称之为“茶寿”绿茶的长寿秘诀绿茶出现的地方，就没有癌细胞儿茶素可改善你的容颜肤色让绿茶清除血管中的杂质让你体态轻盈的秘方延伸阅读：储存绿茶的5个禁忌第八章 百药之王：水人是水做的水的医疗价值水能预防肥胖并能减肥肾健康全靠8杯水多喝水能减少忧郁水是制造睡眠的天然调节剂受益一生的用水时间表延伸阅读：这样喝水最健康第二篇 挑战120岁寿命极限的秘诀 第九章 甜蜜的杀手：糖糖是疾病的温床嗜糖为什么容易骨折近视眼也由糖引发乳酸攻击牙齿的秘密多吃糖的危害不亚于吸烟最健康的吃糖法延伸阅读：吃哪种糖最健康第十章 可怕的白色晶体：盐盐是导致高血压的刽子手吃盐过多容易引发呼吸道疾病盐让你的骨质流失女生在山上，不生在海边科学吃盐保健康烹制食物要把握放盐时间延伸阅读：如何抵挡盐的诱惑第十一章 人体内的双刃剑：脂肪让你爱恨相加的脂肪-6脂肪酸引发骨质疏松肥胖都是脂肪惹的祸“口福”引发的脂肪肝你到底需要多少脂肪神奇的-3系列脂肪酸延伸阅读：5类脂肪含量较低的肉第十二章 天生三分毒：药物为何“是药三分毒”镇静药治出畸形儿阿片类止痛剂的七大罪状久用胃药当心骨折减肥药物的利与弊久服安眠药当心蓄积毒丰胸药物不丰胸反致瘤延伸阅读：人吃五谷治百病第三篇 挑战120岁寿命极限的秘诀 第十三章 吃饭只需七分饱第十四章 多吃植物，保持健康第十五章 最完美的运动方式：走路第十六章 最轻松的调养方式：睡眠第十七章 神奇的半身浴第十八章 肥胖，人类健康长寿的大敌第十九章 粪便，最准确的人体信号

章节摘录

第一章 神奇的黄金苹果西红柿 * 在意大利语中，西红柿是"黄金苹果"的意思。 * 西红柿中所含的番茄红素（lycopene）是最好的抗衰老物质，它不仅能防止衰老，还能防止癌症和各种成人疾病。 * 西红柿中的有机酸可以帮助脂肪的消化。 * 西红柿最好做熟了再吃，生吃西红柿不抗癌。 * 喜欢抽烟喝酒的人一定要多吃西红柿。 * 西红柿颜色越红，营养越丰富。 "当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了" 欧洲有一句俗语："当西红柿变红的时候，医生的脸就变绿了。"

200多年以来，西红柿一直是欧洲人，尤其是意大利人最重要的食物。对意大利人来说，西红柿是餐饮最必不可少的，即便意大利人偶尔有一顿不吃西红柿，他们也会来上一大瓶番茄酱。 2003年，意大利营养保健局的路易斯萨巴蒂博士主持进行了一项关于"西红柿对人体健康影响"的研究。该研究结果显示，意大利南部地区的西红柿消费量是北部的两倍，该国南部地区的胃癌和肠癌等消化系统的癌症发病率也明显低于北部地区。 西红柿除了预防消化系统癌症之外，还具有明显的抗老化和美容功效，而且对男性的前列腺癌也有明显的防治作用。 2004年，韩国KBS电视台曾经专门组织了一个摄制小组前住意大利。摄制组采访了意大利最著名的长寿村卡巴尼克村，结果发现当地人几乎所有的饮食都围绕着西红柿。此外，摄制小组还发现位于意大利那不勒斯近郊的西红柿研究所先后培育了50多个西红柿品种，包括专门吃沙拉用的西红柿，做汤喝的西红柿，做番茄酱用的西红柿，还有其他诸如圣女樱桃等美味漂亮的新品种。 意大利人之所以如此离不开西红柿，原因只有一个：西红柿能给他们带来健康！凯姆波蒂迈勒的长寿之谜 位于意大利南部罗马和那不勒斯之间的凯姆波蒂迈勒村，被誉为是世界上"青春常驻的村庄"。那里很少会有人在85岁前去世，人们经常可以看到90岁的老人骑着摩托车在年轻人中间穿行。当地人很少会生病，甚至过了100岁，也几乎没有拜访过医生。当地人开玩笑说："如果你想破产，就到凯姆波蒂迈勒来开诊所吧。" 同样是人类，同样吃着五谷杂粮，过了古稀之年，他们为什么还像年轻人一样充满活力，洋溢着青春气息呢？ 原来在这个世外桃源里，水果和蔬菜是凯姆波蒂迈勒人最为青睐的食物。他们种植了各种各样的水果和蔬菜，他们对新鲜的苹果、梨、葡萄和柠檬保持有极大的热情。此外，他们对美味的地中海蔬菜，如芦笋、茴香、芝麻菜、辣椒、芹菜、豌豆和胡萝卜等，同样极为推崇。每到雨季后，他们经常成群结队到田野里采集各种美味的野生菌类，回到家后，用盐水掺合醋进行一段时间的腌制，就变成一种妙不可言的调味沙司了。非常适合意大利面条和汤团的调味。 原来在这个世外桃源里，水果和蔬菜是凯姆波蒂迈勒人最为青睐的食物。他们热衷于种植各种各样的水果和蔬菜，在日常饮食中极为推崇苹果、梨、葡萄、橘子、柠檬等水果，同时对美味的芦笋、茴香、芝麻菜、辣椒、芹菜、豌豆、胡萝卜等地中海品种蔬菜，也持有一贯的热情。每逢雨季，他们就成群结队到田野里采集各种各样的野生菌类，然后把它们作为意大利面条和汤团的调味沙司，或者以盐水和醋进行腌制，经过一段时间后，就变成了一种妙不可言的食品。 面对这么多的蔬菜水果，而西红柿仍然是凯姆波蒂迈勒人的最爱，他们的意大利面条沙司酱、炖菜和汤里都有大量的西红柿。这里的人之所以这么长寿、健康，也就是因为西红柿里含有大量有效防止衰老的抗氧化番茄红素。 西红柿有益健康的秘密 200多年来，西红柿一直是意大利人最主要的营养源。最近，国际会议公认为它对很多疾病具有预防效果。为此西红柿备受关注，因而成了意大利人心目中的"黄金苹果"。

《生老病死的密码》

编辑推荐

2007年最值得期待的生活类畅销书，一本与《人体使用手册》相媲美的生命健康书，100多家强势媒体鼎力推荐。千百年来，人们为达长寿目的可谓花样尽出，手段穷尽。历史上秦始皇派人漂洋过海寻不死仙丹，如今已成笑谈。的确，生老病死作为生命发展的规律，我们注定躲不开死亡的追击。但《生老病死的密码》告诉我们，最好的不死仙药原来就在我们身边！位于意大利南部罗马和那不勒斯之间的凯姆波蒂迈勒村，被誉为是世界上青春常驻的村庄。那里很少会有人在85岁前去世，人们经常可以看到90多岁的老人骑着摩托车在年轻人中间穿行，每到破晓时分他们也会在农田里劳作。当地人很少会生病，甚至过了100岁，也没有拜访过医生。充满神话色彩的冲绳群岛，堪称地球上最长寿的人聚集的地方。但是，是什么让他们保持健康长寿又充满活力呢？真正让我们长寿的秘诀又在哪里呢？《生老病死的密码》采纳医学界最新观念，运用通俗生动的语言，深入浅出地披露大量鲜为人知的细节，揭开活到120岁的健康秘诀，洞悉生老病死的密码。

《生老病死的密码》

精彩短评

- 1、实在不明白这么简单的道理为什么非得翻来覆去的用不同的例子证明
- 2、不错的一本书，很多使用的小技巧，向大家推荐！
- 3、2012-3 26西红柿、大蒜、红薯、橄榄油、红酒、绿茶
- 4、虽说没准无数的书都讲过什么健康食物，然而这是我正儿八经看过的第一本书。

《生老病死的密码》

精彩书评

1、本书畅销的潜质:1,选题定位:本书在书名策划上标新立异,醒目抓人,悬疑色彩浓郁,让人有种探秘冲动。副标题“揭开活到120岁的健康秘诀”是目前媒体爆炒的流行话题,可能引发一股新的健康潮流。2,封面设计:本书封面设计与目前同类健康书相比,更为精致、简约,封面图案极具视觉穿透力。3,图书内容:洞悉生老病死的“密码”,秘诀可能只是一只小小的西红柿、也可能就是一棵小小的蒜头.与《人体实用手册》、《食物是最好的医药》等畅销书相比,在大众化、通俗化的基础上,更具趣味性,是医学界对健康最新、最准确、最科学的诠释。4,媒体支持:新浪、搜狐、腾讯、中国青年报、健康时报.....150多家强势媒体鼎力支持,书讯、书评、连载联袂出击。5,读者分析:本书读者群体庞大,从讲究生活质量的工薪阶层、白领,到追求健康长寿的中老年,都是精确锁定的目标消费对象。同时该书也是团体采购的首选,

《生老病死的密码》

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：www.tushu000.com