

《登上100岁减龄长寿快车》

图书基本信息

书名：《登上100岁减龄长寿快车》

13位ISBN编号：9787502167356

10位ISBN编号：7502167358

出版时间：1970-1

出版社：周文博 石油工业出版社 (2008-09出版)

作者：周文博

页数：351

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

《登上100岁减龄长寿快车》

前言

现如今，人活百岁不足为奇。走到哪里，你都能听到些关于百岁老人的故事。在未与他们接触之前，我想，所有的人可能都以为，这些百岁老人肯定是老态龙钟。然而，事实告诉我们并非如此。现实中，有些百岁老人红光满面，从皮肤看上去也就是六七十岁；有些依然是老当益壮，健步如风；有些干起体力活来小伙子都比不上；有些耳不聋眼不花。穿针引线做起细工来堪比小姑娘……他们虽说年龄已达百岁，但身体各种机能仍显出一定的年轻态。为此，专家提出了两个概念：自然年龄和真实年龄。自然年龄是用同一个标准——时间来衡量，而真实年龄更能确切地反映身体状况。研究证明，人衰老的速度25%取决于基因，75%取决于生活方式。我们完全可以通过“减龄”来达到长寿的目的。两千多年前的《吕氏春秋》中有专门探讨养生问题的篇章，其中《尽数》篇中有这样一段话：“长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在去害。”就是说，长寿之道，并不是寿命本来短而硬要把它加长，只不过是让寿命达到它应达到的数儿。而要达到这应达到的数儿的办法，就是坚决去掉危害它的东西。“去害”，就是指去掉人的不良习惯、嗜好、情绪和行为。人要长寿，就必须与危害自己身心健康的心里和行为决裂，做到洁身自好，不吸毒、不吸烟、不酗酒、不纵欲、不赌博、讲文明、讲卫生等。在“去害”之后，我们还要增加对身体有利的因素，即“健康因素”，并由此定制个性化的“健康生活方式”，最大限度地降低衰老速度，延长寿命周期中的青春时段，从而实现长寿的目的。不过，追求长寿并非是一蹴而就的事，越急于求成越难达到目的。唯有平衡心态、推崇健康的饮食、持之以恒地坚持运动以及养成良好的生活习惯等，才能登上这趟长寿快车并达到寿命的顶端。本书探讨了两百多位百岁老人的生活方式，努力搜寻其中有价值的长寿经验，并希冀以此来建立一套科学、健康、标准的生活方式，从而促使你达到长寿的目的。但愿它能带你走上长寿的征途，能给你带来更多的健康和快乐！

《登上100岁减龄长寿快车》

内容概要

《登上100岁减龄长寿快车》探讨了两百多位百岁老人的生活方式，努力搜寻其中有价值的长寿经验，并希冀以此来建立一套科学、健康、标准的生活方式，从而促使你达到长寿的目的。但愿它能带你走上长寿的征途，能给你带来更多的健康和快乐！

长寿之道，并不是寿命本来短而硬要把它加长，只不过是让寿命达到它应达到的数儿。而要达到这应达到的数儿的办法，就是坚决去掉危害它的东西。“去害”，就是指去掉人的不良习惯、嗜好、情绪和行为。人要长寿，就必须与危害自己身心健康的心里和行为决裂，做到洁身自好，不吸毒、不吸烟、不酗酒、不纵欲、不赌博、讲文明、讲卫生等。在“去害”之后，我们还要增加对身体有利的因素，即“健康因素”，并由此定制个性化的“健康生活方式”，最大限度地降低衰老速度，延长寿命周期中的青春时段，从而实现长寿的目的。

《登上100岁减龄长寿快车》

书籍目录

第一篇 世界长寿地区 北欧挪威：全世界寿星最多的国家 意大利撒丁岛：拥有百岁老人最多的地方 日本冲绳岛：“长寿的世界纪录之岛” 巴基斯坦罕萨：六七十岁不算老 厄瓜多尔比尔卡班巴：“神圣的山谷” 外高加索：百岁老人还选美 中国钟祥：全国闻名的长寿之乡 中国长寿村：与外隔绝的小山村 中国新疆：百岁长寿老人人数居全国之冠 中国三亚：联合国公认的最适合人类居住的城市 中国如皋：长寿养生福地 中国彭山县：彭祖家乡 寿星多 中国巴马：“世界长寿之乡-中国人瑞圣地”

第二篇 居住环境与长寿 赵云芝：环境幽静得犹如世外桃源一样 宋玉喜：空气清新无污染 高罗氏：空气中负氧离子含量高达91% 陈椿：居住环境是健身的重要内容

第三篇 起居与长寿 老子：顺应自然，何病能生 韩者香：十二月养生法 巴甫洛夫：生活严格遵循“时间顺序表” 马金莲：良好的生活起居习惯 朱宝吓：睡眠是健康的第一要素 王兴训：顺应四时规律安排睡眠 漆元鑫：早晨醒后宜赖床5分钟 刘海粟：打盹有益于人体健康 张素坤：中午必须休息 舒均和：睡硬板床睡出了好身板 李德才：只有枕头好才会睡得好 刘凉英：洗热水澡胜过吃补药 池尚开：常泡温泉体安康 林芝友：每天早上洗冷水浴 张光建：每天至少1小时洗脚成“工程” 程子林：洗脚后抠脚板100下 尚爱池：梳头坚持了几十年 范香秀：洁牙、叩齿保健康 张务菊：“要把疾病晒死” 杨宝妹：根据自己的情况添加衣物 万美珍：只穿棉织的衣服 北乡门：生活节奏缓慢有益于健康

第四篇 食养与长寿 张徐氏：喜欢吃红烧肉 张任天：非常爱吃猪蹄 黄初秀：特别爱啃骨头 黄公教：特别爱吃羊肉 徐阿二：爱吃螃蟹 爱聊天 赵桂生：几乎每餐都有鱼 王王氏：每天都离不开鸡蛋 杜品华：特别喜爱吃茄子 田红艳：爱好吃洋葱 孙萍：没有大蒜不吃饭 李莲英：辣椒拌饭是最爱 汪德耀：人称“豆腐大王” 张秀熟：特别爱吃菠菜 罗细秀：常吃野菜 益于长寿 马英：从小就喜欢吃海藻类植物 罗德章：平生最喜欢吃红薯 陈张氏：每天下午冲一碗芝麻炒面 黄妈伦：玉米是终身主食 刘姜氏：喜欢吃花生 江玉珍：特别爱含冰糖 张琛：每天都吃时鲜水果 方秀云：香蕉成了她的主食 刘秀容：每天吃一个西红柿 倪培英：每天坚持多饮白开水 唐逢玉：喜欢喝泉水 张苍：羊奶——甲级绿色食品 田锅友时：每天喝一杯牛奶 沙拉依：一年四季都有喝酸奶的习惯 萧芳：一杯鲜豆浆，天天保健康 王顺英：平时喜欢喝醋 王金凤：几十年来几乎每天都喝米酒 孟子伶：喝了30年葡萄酒 骆德凤：唯独喜欢饮酒 欧蕊标：与茶结缘70多年 侯向武：80多岁时戒掉了吸烟

第五篇 饮食方式与长寿 孙氏：饮食多样化，不挑食 张再姑：饮食合理 王时荣：热饭、热菜、热水——非热不食 葛良玉：每天要吃5顿饭 胡阿妹：一日三餐，细嚼慢咽 王桂香：长寿只缘餐饭少 巴马老人：坚持“饥饿疗法” 张学英：粥是“第一补人之物” 李香云：带馅食物有益于老年人健康 瑶家三姐妹：少吃动物油，喜欢吃茶油 丘竹英：低盐饮食人长寿

第六篇 药物调养与长寿 赵益品：适当进补，对身体大有益处 张道陵：灵芝久食轻身不老，延年益寿 无瑕：黄精——延年益寿之佳品 付含芳：枸杞相伴一生 温杨氏：嗜好人参酒 田宗顺：吃何首乌，一年四季不断 陈素娟：吃了一辈子的白果 吴如堂：日吃三枣不易衰老 刘淑清：晨起一杯菊花茶 麦杏：每天都要咀嚼一粒槟榔 刘瑞珍：酸梅陈皮调理肠胃 郑桂英：每天早晨食用少量姜末 赛迪艾买提：对核桃情有独钟 郭子兰：常年坚持食用蜂蜜 曾明亮：四季喝自制的药茶 苏祖斐：每晚临睡前必服维生素 邵兰香：一直坚持吃钙片 邓进福：天天洗药水浴，从不间断 张洪霞：从年轻时就不愿碰药 杨菊梅：对付疾病，及早发现并治疗

第七篇 运动与长寿 孙美花：每天坚持运动 何文章：雷打不动的晨练 石欣昌：40年如一日坚持慢跑 锻炼 奥山虎：世界上唯一能参加马拉松赛的百岁老人 李矛银：散步好处多多 涅斯托尔：赤脚走路 岁百年 刘满秀：每天例行的爬楼梯、上屋顶运动 谢溪泉：每天骑车，双脚才不会僵硬 三浦敬三：滑雪滑出健康体魄 王永芳：打门球，十分适合老年人 麦克莱恩：在高尔夫球场打球超过70年 邱阿六：靠打网球保养身体 杨连捷：踢毽子“踢”出一个好体格 张赫敏：每天健身球不离手 席佩尔：铁杆球迷 刘君谦：坚持冬泳40多年 华佗：模仿五禽健身 锻炼 郭采如：习练武术 吴图南：风雨无阻练太极拳 冷谦：十六段锦 养生健身 叶宗滨：坚持用调息法练道教气功 阮国长：咽津液保养肺腑 魏祥波：独创了一套健身方法——甩手法 谢肇：每天早上起床后做手脚按摩 李景修：每天早晨空腹做按摩，持之以恒 陈立夫：养身在动，养心在静 曾明亮：每日静坐，静心养寿 刘全保：劳动使我活了百多岁

第八篇 情志调养与长寿 侯右诚：心理健康 玛丽亚：保持心境良好 汤静逸：心情舒畅可长寿 卡尔芒：快乐是健康长寿的“金钥匙” 刘世琼：笑口常开，无病无灾 叶坤：一生乐观 唐开珍：爱热闹 毕焕：知足常乐，保持身心健康 周有光：随遇而安 过百岁 张学良：胸怀坦荡 人长寿 张国清：淡泊名利可长寿 乐天法师：淡泊人生，超然生死 吴楚和：清心寡欲 帅孟奇：心底无私天地宽 钟宝玉：宽容豁达。一切都好 田李氏：逢事看得开，遇事不着急，从容处之 黄华珍：凡事不操心 郑云鹤：心态平和。与世无争 张佩玉：乐善好施。助人悦己 朱冠英：什么事都能忍 周杏花：适度“遗忘”亦养生 马长花：“没心没肺”、“能吃能睡”

《登上100岁减龄长寿快车》

”自然健康长寿陈赐容：人老心不能老陈鸿逵：一颗童心保长寿侯琴芝：拥有好奇心，乐于接受新事物韩桂英：用想象来调节精神、愉悦身心蔡松苍：幽默风趣亦长寿第九篇 人际关系与长寿庞向兰：家庭和睦，人心自然舒畅赫伯特，玛格达夫妇：夫妻恩爱人长寿钱立坤：夫妻间经常交谈有益于健康詹姆斯·帕尔：性生活不是年轻人的专利田润斋：勇敢地追求自己的幸福生活——再婚郑集：爱情能战胜死神袁克兰：儿孙绕膝人增寿魏若南：朋友是我的一笔财富万籁鸣：“忘年交”替代了“老朽感”孙朴庵：正确面对退休生活张素英：与世无争张贤达：夫妻以和为贵第十篇 兴趣爱好与长寿李淑一：兴趣广泛，快乐永伴其身黄立端：一生解闷读诗书张秋敏：熟背唐诗能陶冶性情，活跃思维吴西：80岁开始练书法叶秀山：赏画使人产生无限联想皆川米子：特别喜欢音乐毕德本：京剧一天不唱，心里就不得劲儿潘惠玲：山歌唱不停黄慧娟：最大乐趣是扭秧歌陈木珠：特别爱好旅游郎静山：拿照相机就是我的生活郭景通：宠物作良伴，老人乐悠悠赵庞氏：花草做朋友，相看两不忧魏培番：养鸟怡情无限好陈允秀：对钓鱼上了瘾陈葵：编织是一种养生、休息的方法胡家芝：剪纸剪出健康曹晓初：电子游戏玩不厌高永生：桥牌，时尚大脑健美操范秀英：打麻将最大爱好谢侠逊：嗜棋如命王青云：喜欢洋娃娃玩具李李氏：聊天使生活充满阳光斯特·马丁：乐此不疲地工作晏济元：园艺劳动陶冶情操，有利健康费桐藻：“老来俏”

《登上100岁减龄长寿快车》

章节摘录

赵云芝 环境幽雅得犹如世外桃源一样中医经典古籍《黄帝内经》指出：“人与天地相参也，与日月相应也。”人生活于天地之间，时空之内，形神机能活动不可避免地受到自然环境和社会环境的影响，科学养生必须置人于环境之中，加以重视，给以考量。季节更替、昼夜变化、地域高下、水质土矿、植被绿化、家居摆设，乃至社会地位、生活境遇、人际事宜等均可影响身心健康，适之则有利养生，逆之则有害健康，切请慎调为要。在河北省唐山市遵化县小厂向北部的古长城脚下，有个群山环抱的小山村——野鸡峪，生活着一位老寿星。她叫赵云芝，生于1900年。虽说已逾百岁之龄，但是看上去却像七八十岁的老人。她背不驼，腰不弯，眼不花，面色红润，神志清楚，语言表达清晰，额头上的皱纹也不多，脚步稳健，只是耳朵有点背。尤其是如今已有将近一半的白发变成了青丝，真是有点返老还童了。赵云芝老人自幼就生活在古长城脚下的深山老峪，四面环山，交通不便，环境幽静的犹如世外桃源一样。这里空气清新，几乎没有受到现代工业产品的污染。长期生活这样的环境里对身心健康都有好处。这里不但自然环境优美，人文环境也很好。山民们性格朴实，人与人和谐相处，乡里之间互敬互爱，尊老爱幼，使得老人生活得无忧无虑。本来赵云芝老人在她40多岁时就死去了老伴，自己拉扯着一儿一女，依靠土里刨食，生活非常艰难。可是在这个小山村里在乡里的协助下，终于把两个儿女拉扯大。如今她家是四世同堂，儿孙孝顺，日子过得非常幸福。健康是长寿的先决条件，每个人的健康状况在很大程度上又依赖于他所生活的环境。

《登上100岁减龄长寿快车》

编辑推荐

《登上100岁减龄长寿快车》由石油工业出版社出版。

《登上100岁减龄长寿快车》

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