

# 《不老生活方》

## 图书基本信息

书名：《不老生活方》

13位ISBN编号：9787538441444

10位ISBN编号：7538441441

出版时间：2009-5

出版社：吉林科学技术出版社

作者：纪康宝 编

页数：208

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](http://www.tushu000.com)

# 《不老生活方》

## 前言

日子一天天从身边溜走，脸上也留下了岁月走过的痕迹。它仿佛告诉我们：衰老是一种自然现象，不可避免。我们没有想过可以永远不衰老，但最起码可以让衰老的脚步慢一些，让年轻的岁月陪我们的时间久一些……可这些仿佛也是一件非常不容易的事。事实告诉我们，尽管人类的寿命在增加，很多中老年朋友也自认为自己仍然年轻，可人体的各个器官、组织、细胞却在发生着退行性的改变。容颜开始变老了，生理功能开始衰退了，再下一步就是整个机体发生衰老。人类似乎还不能彻底打败衰老，但有些人却仍然在和衰老对抗，也取得了很好的效果。这些事情又告诉我们，虽然不能彻底摆脱衰老，最起码可以和它打打游击战……在我们生活中有很多方法，它们都可以起到延缓衰老的作用，掌握了它们就可以全方位，多角度地抵抗衰老了。《不老生活方》中全面地介绍了这些方法。它从心理角度人手告诉了我们有些衰老是想出来的，年轻当然也是：从饮食角度告诉我们饮食会影响到我们真实的年龄；从运动角度告诉我们活着就要“动”，运动是抗衰老的“开关”从睡眠角度告诉我们只有高枕无忧，才能青春常驻；从生活习惯角度告诉我们习惯是衰的“温床”，也是活力的秘方；从美容角度告诉我们保养是最好的化妆品；从保健角度告诉我们，防衰老要从器官的维修与保养开始。照着书里的要点去做，你会发现，自己变得更年轻、更有活力，衰老也被成功挡在了门外。

# 《不老生活方》

## 内容概要

《不老生活方》要告诉我们的是：心境赢在选择，衰老是想出来的，莫让饮食影响到我们真实的年龄，活着就要“动”，运动是抗衰老的“开关”，只有高枕无忧，才能青春常驻，习惯是衰老的“温床”，也是活力的秘方，保养才是年轻最好的化妆品，抗衰老要从器官的维修与保养开始。

# 《不老生活方》

## 作者简介

纪康宝，著名大众健康科普作家，近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《给老爸老妈的健康枕边书》《细节决定健康》《无病一身轻》《习惯是最好的医药》等。这些著作因其独特的养

# 《不老生活方》

## 书籍目录

Part 1 生命的加减法——受益一生的减龄计划 做好生命的加减法 年龄的判断标准Part 2 不老饮食方——莫让饮食影响你的真实年龄 让你吃一点老一点的饮食方式 暴饮暴食是衰老提前到来的祸源 少和垃圾食品来往 不要让反式脂肪的炮弹击中 自由基是人体老化最大的杀手 防止衰老从降低胆固醇开始 不起眼的盐决定着衰老的进程 高糖饮食=吸毒+吸烟 水果和蔬菜是抗衰老名将 素食者要比肉食者健康得多 细嚼慢咽才能和年轻把手富欢Part 3 不老运动方——活着就要“动”，运动是抗衰老的“开关” 缺乏运动的人容易被衰老纠缠 有氧运动可将衰老往后推迟12年 运动起来会让男人更加年轻 瑜伽让你成为青春不老的女人 每天坚持6000步拥有年轻和健康 经常活动下肢，避免从脚上衰老Part 4 不老睡眠方——只有高枕无忧，才能青春常驻 缩短睡眠时间要有度 小心不良睡姿催人老 告别失眠和多梦，让你高枕无忧 睡眠的质量直接影响衰老的进度 莫让穿戴影响了你的睡眠Part 5 不老心理方——心境赢在选择，衰老是想出来的Part 6 不老习惯方——习惯是致衰的“温床”，也是活力的秘方Part 7 不老美容方——保养是最好的化妆品Part 8 不老保健方——防衰老从器官维修与保养开始

# 《不老生活方》

## 章节摘录

Part 1 生命的加减法——受益一生的减龄计划做好生命的加减法数学题里的加减法，或许只是简单的数字加减，而在生命中的加减法，却决定了人的健康指数、衰老速度。生活就像是童话故事里的大灰狼，披着“加”的外衣，却张着“减”的大嘴，为了可以给自己的人生加上更多的金钱、荣誉以及物质享受，同时却也从身上减去了健康、开心和空间的享受……其实，我们也可以用另外一种算法，做一个快乐的圣诞老人，把身上的礼物一件件减下去，收获一份份快乐和无尽的笑声……朋友生病住院，带了束鲜花去看望。到了他所在的病房，就被一阵爽朗的笑声吸引，推门进去，原来是一位头发花白的老人。看我进门，朋友连忙招呼，“来了，快点，听听老王先生的笑话，这几天无聊得不行，我就指着他活了。”向那位老王先生点了点头，将花递给朋友，可却没有插花的瓶子。这时候老王先生递过来一只空瓶，“放这里吧，看着鲜花，聊着小天儿，可真是一大享受啊。”老王先生的话刚落地，一直坐在窗前的年轻病人，苍白着脸，眼睛望着窗外，浑身散发着一股悲观的气息，悠悠地说：“唉，鲜花虽美，但是过不了几天就枯萎了，就像人的生命……”大概怕我尴尬，朋友连忙接话，“这是小王先生，我们都是一个病房的……”

# 《不老生活方》

## 编辑推荐

《不老生活方》介绍了：“没病就是健康”是一种可怕的健康模式，衰老是生物学问题，而衰老速度是生活方式问题，没有衰老速度的观念，“丢命”就会成为一种习惯，我们不能打败衰老，但我们可以让它走慢一点，按照书里的要点去做，你会发现自己变得更年轻，衰老也被挡在了门外。

# 《不老生活方》

## 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](http://www.tushu000.com)