

《如何老去》

图书基本信息

书名：《如何老去》

13位ISBN编号：9787203098117

出版时间：2017-1

作者：常青

页数：256

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

《如何老去》

内容概要

我们大多数人将迈过80岁的门槛？

我们该如何吃、如何做，才能走向长寿？

2029年，人类将开始有永生的可能？但为什么有人只想活到75岁？

畅销书作家、协和医学博士常青关于老年的反思之作

《如何老去：长寿的想象、隐情及智慧》

（关于“人生下半场”的深层思考）

思辨文字融合医学、社会学多角度解读

关于衰老、长寿、老年和永生的一堂丰富文化课

人为什么会衰老，关于衰老和老化有哪些学说与实践？人的生命极限是多少年？有哪些与延长生命有关的基因和技术？为什么养生学保健品热度蔓延？人的寿命延长的努力，与自然界主旨是否背反？

本书从这些基本问题入手，进而剖析“生命线的延长”带来的一系列现实层面上的改变：意味着我们要开始学会面对更长的后半段，学会如何做一个70岁之后的老人，如何自处如何处理他人认知。我们也更需要尽早获得疾病、药物、治疗及养生的更多知识。同时，也需面对随着老龄社会的生产力阶段性萎缩的现实。

这本书讲述衰老、老年、长寿、永生的话题，兼具生动、深度、面对大众的可读性。

编辑推荐：

1900年，美国新生儿的预期寿命约为47岁。到1930年，增加到60岁；1960年，70岁；到1990年，75岁。

现在，这个数字是79岁。

美国不算世界最高，最高的是日本——84岁。预计到本世纪中，美国人的预期寿命将达88岁，21世纪末将是100岁。

但这个时代具体是什么？长寿时代？模糊地老去、后半段生命线渐渐延长的时代？

这正是我们需要探讨的问题，因为它真的就与我们自己每个人有关。

《如何老去》

作者简介

书籍目录

第一章

重新定义的中年和老年

- 一 迈过80岁的门槛
- 二 曾经的生命很短暂
- 三 生存曾经只是一场机遇游戏
- 四 延长寿命，延长了什么？
- 五 延缓了死亡，并没有延缓衰老？
- 六 一个人多老，会被认为是老者
- 七 医学已经进步到，再没有人是健康的了

第二章

那些养生派焦虑分子

- 一 复壮手术，让叶芝成为“腺体老人”
- 二 秘方，连内衣的穿法都包括其中
- 三 我们愿意相信那些人瑞故事
- 四 所吃之物，与八百万种跑法
- 五 数万种扰乱方向的书，以及帮我们做判断的广告

第三章

别让我在晚年把诗兴丢光

- 一 变老的那一刻，每次一点点
- 二 别让我在晚年把诗兴丢光
- 三 老人曾经的优势：时间的老伙伴
- 四 别让我为暮年羞愧难当
- 五 职场缘、家庭缘一起断开之后

第四章

衰老是一盘大杂烩

- 一 衰老是一支谜语变奏曲
- 二 医学学科之中的“灰姑娘”
- 三 看起来非常复杂的衰老研究
- 四 “牺牲小我，完成大我”？
- 五 在生活圆满与工作圆满之间，被迫抉择？
- 六 关于衰老的七环游戏

第五章

父亲的脑、时间感和记忆

- 一 一份夹在情人节包裹中的报告
- 二 一路失去的艺术
- 三 不同于水螅，我们必朽但拥有记忆
- 四 “失去秩序的云堆”里与父亲共写
- 五 “时间飞速战车”，把未来拉近当前

第六章

想象活到100岁

- 一 看向2029年人类永生的可能？
- 二 人类最深刻的限制，是我们的生命长度
- 三 永生之城的一棵杏树的躯干
- 四 为什么他只想活到75岁？
- 五 一些更多更广的问题
- 六 模糊地老去

《如何老去》

《如何老去》

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