

# 《100岁,不痴呆》

## 图书基本信息

书名：《100岁,不痴呆》

13位ISBN编号：9787534160278

出版时间：2014-9-1

作者：白泽卓二

页数：218

译者：刘晓静

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)

# 《100岁,不痴呆》

## 内容概要

据统计,中国目前老年痴呆症患者人数高达1000多万,随着人口老龄化的加剧,老年痴呆症患病率也在迅速上升,以每年30多万的速度递增。患病的老人给自己和周围的人带来了无尽的痛苦和烦恼。不患老年痴呆症的人,往往都能够长寿。在每天的日常生活中,只要按照一定的方法来做,成为百岁老人绝对不是梦。本书详细介绍了101种防止老年痴呆症的方法,通俗易懂,生动有趣,帮助人们认识老年痴呆症,预防老年痴呆症,提高生活质量,拥有健康美好的晚年生活。

# 《100岁,不痴呆》

## 作者简介

白泽卓二，日本顺天堂大学医院研究科抗衰老医学教授。1958年生于日本神奈川县。1982年毕业于日本千叶大学医学部后，进入呼吸内科工作。1990年于同所大学修完医学研究科博士课程，取得医学博士学位。历任东京都老人综合研究所病理部门研究员、神经生理部门室长、分子老化研究组组长、老化基因生物标记研究组组长等。所学专业为控制寿命遗传因子的分子遗传学、老年痴呆症的分子生物学、运动员的遗传因子研究。现任日本抗衰老医学会理事、抗老化学会理事长、基础老化学会理事。著有《让你活到100岁也不痴呆的手指操》、《克服衰老》、《打开长寿遗传因子的方法》、《Dr.白泽的美味处方笺》等。

## 书籍目录

- 引言：115岁老人未患阿尔茨海默病
- 第一章 关键在于吃什么和怎么吃 饮食篇
- 1 鲱鱼和鲜橙汁——115岁长寿老奶奶的最爱
- 2 警惕大脑供能不足
- 3 不吃早饭是肥胖之源
- 4 早晨吃米饭好过吃面包
- 5 黏性食物可抗衰老
- 6 苹果最好连皮一起吃
- 7 鱼中之王——三文鱼
- 8 每天合理搭配鱼和肉
- 9 70岁后不减肥
- 10 蔬菜之王——西蓝花
- 11 把红彤彤的番茄端上桌
- 12 靠胡萝卜和南瓜补充——胡萝卜素
- 13 不可不知的“彩虹餐”
- 14 功效不凡的生姜与红辣椒
- 15 印度人很少患阿尔茨海默病
- 16 地中海菜与日本菜的共通之处
- 17 鲜果汁和蔬菜汁每周至少喝3次
- 18 石榴汁能健脑
- 19 喝酒要喝红葡萄酒
- 20 青背鱼的DHA能有效预防阿尔茨海默病
- 21 从食品中摄取维生素E比吃保健品更科学
- 22 净化血液的佳品——纳豆
- 23 绿茶的儿茶素能有效祛除老年斑
- 24 营养健康的特级初榨橄榄油
- 25 吃鸡胸肉可抗衰老
- 26 猪肉配蔬菜才是更科学的吃法
- 27 吃羊肉能健脑
- 28 关注菜苗的特效成分
- 29 理想的降血糖食谱
- 30 每天补水要“达标”
- 31 防癌食品金字塔
- 32 食物为什么要吃得“彻头彻尾”
- 33 “蒸”和“涮”更健康
- 34 切忌过量摄入“余分三兄弟”
- 35 饮食健康的长寿之乡
- 36 每天坚持测体重
- 37 控制饮食热能可以延年益寿
- 38 日野原医师的全天食谱
- 39 每顿七分饱 = 减重5%
- 40 能控制食欲的神奇激素
- 41 改一改进餐的顺序
- 42 如何抑制想吃东西的冲动
- 43 舍得在吃饭上花时间
- 44 晚上9时以后不进食
- 45 女性更应该补钙

46 吃得糙，老得快

第二章 日常生活中的好习惯对增进大脑和心脏活力大有益处 习惯篇

1 人人都有长寿基因

2 健康长寿的第一步——多爬楼梯

3 一口食物要嚼30次

4 拥有一口好牙可防阿尔茨海默病

5 唾液的惊人功效

6 多看报纸，关心天下事

7 要有敢于尝试的精神

8 用写日记的形式唤回2天前的记忆

9 书要放声读出来

10 学会搭讪能健脑

11 丢三落四还不算糊涂

12 呼吸也要讲方法

13 笑一笑能健脑

14 一举两得的“卡拉OK”长寿法

15 爱美之人更长寿

16 远离电脑、手机和电视

17 主动与人接触

18 衰老从自暴自弃开始

19 把不快乐的记忆统统忘掉

20 不为子孙留美田

21 旅行能让大脑更灵活

22 脑筋不糊涂，做菜更好吃

23 做好未来1年的计划安排

24 保持对异性的关注

25 7小时睡眠是长寿的秘诀

26 游戏也要分好坏

27 雕刻家和画家为什么活得长

28 好好看看自己20岁时的照片

29 积极参加同学聚会

30 目标直指100岁生日

31 能抗衰老的洗浴方法

32 寻找适合自己的七种减压“利器”

33 “无病息灾”不如“一病息灾”

34 测一测自己的长寿激素值

35 吸烟是延缓衰老的大敌

36 体检结果要仔细收好

第三章 超级简单！抗衰老训练入门 运动篇

1 全球第一寿星——卡门老人的健身方法

2 先从锻炼腰腿做起

3 走1万步也要先从500步练起

4 你知道上下坡运动——sloping吗

5 练太极拳能健脑

6 不论年龄多大都能练出肌肉来

7 反复交替练习“快步走”和“慢步走”

8 跑马拉松时留意自己的心跳次数

9 利用桌椅做下蹲练习

10 颈部健美操

- 11 优美的身姿也能令人更年轻
- 12 收紧骨盆可防衰老
- 13 有助于增强咀嚼功能的伸舌运动
- 14 人手一只平衡球
- 15 有意识地进行收身练习
- 16 天天坚持成习惯
- 17 运动可阻止脂肪细胞增大
- 18 填色游戏不是孩子的专属
- 19 有心永远不嫌迟

## 精彩短评

### 1、长寿人生的方式方法

# 《100岁,不痴呆》

## 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)