

《不老书》

图书基本信息

书名：《不老书》

13位ISBN编号：9787543046795

10位ISBN编号：7543046792

出版时间：2010-2

出版社：藤田纮一郎、张海燕 武汉出版社 (2010-02出版)

作者：藤田纮一郎

页数：213

译者：张海燕

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

《不老书》

前言

虽然我的年龄已经远远超过了六十岁，但我还是会定期去印度尼西亚、中国内地进行诊疗或研究，而且我还要举行演讲，到大学执教，非常忙碌，但是我多次经历了年轻人放弃跟我出去的事情。这到底是为什么呢？日本人不仅体力差，而且患上花粉症、特异反应症等过敏症的人增多了，抑郁症、性冷淡等病症在社会蔓延……这让我觉得日本人几乎已经失去了作为一种“生物”的强健体魄。这是因为在过于清洁的环境中，曾经与人类共同生存的微生物和寄生动物从人类身边消失了，从而使人类失去了需要靠微生物和寄生动物来培养的“免疫力”。而且，在过于神经质的现代社会，人们总是首先重视“大脑”，而非自己的肉体这一自然体，这也是一个原因。曾经让人类获得幸福的发达文明，如今却给人类带来了不幸。在整个世界，人们已经留意到这种反论，并在如何留住“青春和健康”的研究上取得了进展。

《不老书》

内容概要

《不老书》倡导一种一直到死都能够快乐恋爱的不老秘诀。让您即使年过花甲，也会去登山探险！让您即使到了垂暮之年，也能尽情地恋爱和享受美妙的性生活！让您即使现在年轻，也懂得提早为战胜衰老而准备！

《不老书》作者认为，要想永葆青春、返老还童，就必须记住以下几点环境过于清洁，人的寿命就会缩短；要想永葆年轻，就先保护好肠道：以天然食物为基本食物：以轻松的笑脸面对生活.亲近自然，适当地运动，切忌过度.饮用适合自己的水；谈恋爱，有适当的性生活；适当地摄取营养品。书中内容通俗易懂，轻松实用所述观点立足科学与实践，又有独到之处，并配以简单轻松的漫画作插图，让人一边读，一边体味年轻，回归年轻这是一本真正的不老书！

《不老书》

作者简介

作者：(日本)藤田纮一郎 译者：张海燕藤田纮一郎，1939年出生于中国东北，从东京医科齿科大学医学部毕业之后在东京大学医学系研究所工作。后又担任金泽医科大学教授、长崎大学教授等职务，1989年担任东京医科齿科大学医学部教授，现为该大学名誉教授。藤田纮一郎主要研究寄生虫学、热带医学及感染免疫病学，被誉为“寄生虫博士”。1994年发表著作《微笑蛔虫》（讲谈社），荣获讲谈社出版文化奖——科学出版奖。另有《大便心灵手册》（合著，实业之日本社）、《爱上寄生虫》（讲谈社）、《霍乱降临街头》（朝日新闻社）等多部优秀著作。

书籍目录

序言 向您推荐能够留住青春，让自己具有免疫力的生活方式第1章 进化医学，返老还童不是梦我是如何从病秧子变得强健的“自然”而“燃”的生存能力心情愉快一天，我们就年轻一天身体运动一天，我们就年轻一天到自然万物中去我们还“使用”着一万年前的细胞决不当“家畜”，找回一万年前的自我三招让你返老还童第2章 “肠内革命”，体内青春永驻肠道是人类的“第二大脑”精神紧张，便便异常肠道和心情是增强免疫力的两大法宝你的肠道几岁了“肠内革命”面面观日本传统饮食的奥秘提防加速人体衰老的高磷食品哪些植物化学物质可以让你青春永驻哪些植物，性食品能帮助你自愈日本年轻人应采取什么样的饮食生活大豆让日本人变得长寿营养品热潮的功与过长寿食品不单一第3章 想象也可提高免疫力身心决定免疫力“心理”与NK细胞的日节奏如何活化NK细胞精神压力是NK细胞的大敌笑是一种体内的跑步运动笑能够增强人的治愈力能喝酒时且喝酒癌症疗法——“西门顿疗法”那些与癌症病魔斗争的人们积极的想法能够活化NK细胞明确的想象能够增强NK细胞的活性第4章 “适量运动”的巨大功效85厘米以上的腰围危险吗微胖才健康不要太瘦哦运动促使有益的胆固醇增加“take ten”与抗衰老因生活习惯信息而日益健康的美国人多说不如去运动“即使大量运动也很节省能量”什么是“运动标准”运动强度因人而异运动有助于减肥适量运动还能使自己心情愉快稍微剧烈的运动是坏是好第5章 什么是长生不老和返老还童之“水”“对身体有益的水”、“腐蚀身体的水”含有丰富钙质的水是长寿之水为什么人一旦喝硬水就能长寿融化的雪水是返老还童之水融化的雪水为何具有生理活性水是有生命的过于卫生的水会降低人的免疫力抓住抗衰老的关键所在——“水”第6章 如何才能“恋爱到老”在“恋爱”方面不输给青年人恋爱依赖女与低温男之间的关系性冷淡的日本女人和性狂热的意大利男人少子化是因为性冷淡什么原因导致了恋爱的夭折过去，性爱就是天堂是什么导致了性冷淡任何时候都“可以”吗增强精力的医学ED并不可怕“过度的话，妻子会手脚并用地请你手下留情的”有情欲并有性生活的人，能够长寿……第7章 所谓的抗衰老科学，是真的吗后记参考文献

《不老书》

章节摘录

插图：我是如何从病秧子变得强健的
我从大学退休后，愈发忙碌起来。一年中，我依然有近1/4的时间到印度尼西亚、菲律宾、中国等地出差，而且，我又到大学执教了，还担任了医疗综合公司的社外董事长，在这20年间，我还举行了许多演讲，而且从未取消过一次演讲。我认为我比同龄的人们更有精神，在体力上更年轻。在印度尼西亚、菲律宾的山里，我一直坚持坐飞机的经济舱出行，并把大量粪便、饮用水塞进旅行包内带回来。当时，我曾带年轻的医生们去，但中途倒下的肯定会是那些年轻人。尽管我的身体如此好，但如果长时间在东京生活，我就会觉得身体有些不舒服。在思考“其中的原因”的过程中，这一问题与这本书的主题——留住“青春”的秘诀之间的密切关系浮出了水面。我以前本来是整形外科的医生。在洗手间里，我碰到了曾任热带病调查团团长的加纳六郎教授，这真是我的“运数”。学生时代，我曾经是柔道部的领袖，所以教授拜托我从柔道部的部员里找一个人帮调查团拿行李，但是我忘记了这件事，于是，为了负责，我自己便作为拿行李的人员，与调查团同行。

后记

如今，世界上盛行研究“抗衰老”。面临老龄化社会的到来，任何人都想“永远健康地度过晚年”。到了我这个年纪，人会分成两种，一种是像我这样深居家中，每天仅仅在呼吸的人；一种是到现在还与年轻女性约会，并热情十足地过性生活的人。为什么会有这样大的差别呢？答案非常简单，这是由每天是否过着能够提高免疫力的生活而决定的。研究抗衰老得出的结论在全世界都是相同的。我们的“免疫系统在一万年前已经形成，而且时至今日状态依然如初”。因此，虽然我们很享受现代文明，但在另一方面。我们应该在这样的环境中“采取与一万年前相同的行为”，倡导这一观念就是抗衰老。我原来给这本书起了一个副标题——“健康地活到125岁！”。从细胞学上来说，人类能够活到125岁，这种说法正逐渐成为主流。在这十多年里，人们对衰老结构的研究飞速发展。

《不老书》

编辑推荐

《不老书》：寄生虫博士不老免疫学——健康活到125岁！超级畅销书《大便书》作者最新力作快速提升免疫力，风靡日本的全新健康理念让大脑年轻，心态年轻，身体年轻，容貌年轻，性生活年轻的不老宝典！想永葆年轻吗？想返老还童吗？想年过花甲还登山、谈恋爱吗？那从现在起，保护好肠道，以轻松的笑脸面对生活，适当地运动，多吃蔬菜、大豆和豆制品，饮用适合自己的水，适当地过性生活！这就是日本寄生虫博士，超级畅销书作家藤田纮一郎的不老秘诀！

《不老书》

精彩短评

- 1、有些观点和其他健康书差不多，不过看书的过程是又一次提醒自己：坚持、坚持！很高兴这本书里的内容让我现学现卖帮助了我病重的朋友，即使可能只是精神上的帮助。祝福他,祝福看我书评的人。
- 2、说胖子只有长寿，这个概念我喜欢。还有就是里头提到的几个好习惯。
- 3、好书！很多养生知识，很有用，书中还配以轻松的插图，真是爱不释手，一定对生活有所帮助。
- 4、包装精致，很可爱的一本书
- 5、其实健康就在于运动和饮食吧。
- 6、作者给自己做了一个关于蛔虫的实验

作者给自己肚子里的几条蛔虫各起了亲切的名字

我想起了小时候吃的味道怪怪的宝塔药丸

从乐观的入世的态度来面对自己的生活和病情是作者一直提倡的这点还是值得一看的

- 7、很好。
- 8、挺好的 教一些常识啊 方法啊啥的 还可以 枕边书
- 9、呀呀，就要活成一个老妖精~~
- 10、很不错的书，只要你愿意，永葆青春其实很简单！
- 11、摘录：
 1. 想要永葆青春，运动、营养和参与是三个关键词。
 2. 精神紧张会影响肠道消化，肠道是人的“第二大脑”。
 3. 发酵食品有防止肥胖、提高免疫力、延长寿命的作用。
 4. 大豆异黄酮有助于防癌，食物纤维很多。
 5. 美国约翰霍普金斯医院会发一种小册子，里面写到“笑是一种体内的跑步运动（internal jogging）”
 6. 积极的情绪有助于活化NK细胞，杀掉癌细胞。
 7. 肥胖指数BMI正常的未必长寿。
 8. 高含钙量的水能降低心肌梗塞、中风的发病。
 9. 保持动物性，性生活有助于保持健康。
- 12、本书援引了很多研究结论，提出了一些延缓衰老的建议，值得从中学习调节自己的生活习惯。
- 13、相比大便书学术很多。基本没插图。还是很耐看的。
- 14、其实这本书应该写成2页就够了，科普都不算
- 15、一口气看完了《大便书》之后，对同一作者的其他科普书籍也产生了兴趣。所以，就买了《不老书》。看完后感觉叙述太过累赘。同一件事情翻来覆去地说。把文章弄得有点乏味。很多地方都跳过去了，没读。
- 16、这他妈的是狗屁么？翻译也很狗屁！
- 17、6.2下完。好書，有理有據值得信服。什麼都不要過度，尤其運動和環境。酸奶豆漿好東西，腸道

《不老书》

必須最重視，心情好，才能活的久，親自自然，要適合自己的運動和水……

18、肠道健康 酸奶 寡糖 大豆 日本式饮食

19、不必刻意各种限制，心情不好比不良嗜好的影响更大。

20、这本书里一开始提出了免疫力的重要性，免疫性从自身周围的有益菌获取，我们都太爱干净了，应该想象一下1万年前人类的生活是什么样的环境。

食物对于免疫力也很重要，谷类、豆类、蔬菜、水果都是必须得，红肉要吃，但是要少吃。

运动也是提升免疫能力的有效保证，可以散步3公里以上，周末进行跑步等运动。

接着就是性生活的和谐，应该以愉悦的心态来进行接受。

21、作者生平介绍和父亲人生概述。整本书都在重复些老生常谈。老生常谈不是没价值。但我不明白这么老掉牙的内容怎么有出版社愿意出版。

22、学习

23、写的还是挺认真的，就当健康科普

24、学到了点。

25、和其它养生书差不多，要是没事也可以看看

26、心情会影响健康状况，但过分强调会变得自欺欺人……

27、简单来说 要运动 喝硬水 和所爱的人一起 多和社会有接触

不过是在太泛泛而谈了

28、除了某一章，其他皆一无是处。分析到位也解释了日本某产业如此旺盛背后的疲软不堪。

29、内容比较有趣，可读性很强·~还能增长一些知识，跟朋友侃大山的时候很有素材·~哈哈

30、作者:藤田纮一郎，本月初的时候看过他的《大便书》，发现日本的健康类书基本都通过一些科学研究来验证东方的健身方式，实现性比较强，而且有足够的科学根据，而不是单独的根据XX古书上说。书中根据研究结果给出9点建议来留住青春和健康

1、一旦环境过于清洁，人的寿命就会缩短

2、保护好肠道，选择能够增加肠内细菌的饮食生活

3、以天然食物为基本食物，多吃跳菜、豆类和豆制品，还要摄取充足的动物性蛋白质

4、以轻松的笑脸面对生活，活化NK细胞

5、亲近自然

6、适当地运动，但切忌过度

7、饮用适合自己的水

8、谈恋爱，有适当的性生活

9、适当地摄取营养品。

我们所说的衰老现象并不是由年龄增长适成的，向是由“衰弱”造成的。虽然年龄增长是不可避免的，但‘衰弱’在一定程度上却是可以避免的。”

返老还童’的关键词是”运动’、”营养’、”参与

最后一点是”参与’，也就是与很多人有交流。但是，很多人由于过度‘参与’到公司或职场中，结果弄得气力不济。

要想留住青春，不仅要工作，还要寻找能够让自己陶醉其中的东西，这一点是非常重要的。只要是感兴趣的，怎么样都可以。即使不是对社会有贡献的，即使无法赚钱，也无所谓，你要做的就是从事

能让自己陶醉其中的事情，从而与很多人交往，“参与’到其中。

最后一点是，不管你处于何种年龄，都要积极与你所爱的人过性生活。

精彩书评

- 1、摘录：1. 想要永葆青春，运动、营养和参与是三个关键词。2. 精神紧张会影响肠道消化，肠道是人的“第二大脑”。3. 发酵食品有防止肥胖、提高免疫力、延长寿命的作用。4. 大豆异黄酮有助于防癌，膳食纤维很多。5. 美国约翰霍普金斯医院会发一种小册子，里面写到“笑是一种体内的跑步运动（internal jogging）”6. 积极的情绪有助于活化NK细胞，杀掉癌细胞。7. 肥胖指数BMI正常的未必长寿。8. 高含钙量的水能降低心肌梗塞、中风的发病。9. 保持动物性，性生活有助于保持健康。
- 2、这本书里一开始提出了免疫力的重要性，免疫性从自身周围的有益菌获取，我们都太爱干净了，应该想象一下1万年前人类的生活是什么样的环境。食物对于免疫力也很重要，谷类、豆类、蔬菜、水果都是必须得，红肉要吃，但是要少吃。运动也是提升免疫能力的有效保证，可以散步3公里以上，周末进行跑步等运动。接着就是性生活的和谐，应该以愉悦的心态来进行接受。
- 3、作者：藤田纮一郎，本月初的时候看过他的《大便书》，发现日本的健康类书基本都通过一些科学研究来验证东方的健身方式，实现性比较强，而且有足够的科学根据，而不是单独的根据XX古书上说。书中根据研究结果给出9点建议来留住青春和健康1、一旦环境过于清洁，人的寿命就会缩短2、保护好肠道，选择能够增加肠内细菌的饮食生活3、以天然食物为基本食物，多吃跳菜、豆类和豆制品，还要摄取充足的动物性蛋白质4、以轻松的笑脸面对生活，活化NK细胞5、亲近自然6、适当地运动，但切忌过度7、饮用适合自己的水8、谈恋爱，有适当的性生活9、适当地摄取营养品。我们所说的衰老现象并不是由年龄增长造成的，而是由“衰弱”造成的。虽然年龄增长是不可避免的，但‘衰弱’在一定程度上却是可以避免的。”返老还童’的关键词是”运动’、”营养’、”参与最后一点是”参与’，也就是与很多人有交流。但是，很多人由于过度‘参与’到公司或职场中，结果弄得气力不济。要想留住青春，不仅要工作，还要寻找能够让自己陶醉其中的东西，这一点是非常重要的。只要是感兴趣的，怎么样都可以。即使不是对社会有贡献的，即使无法赚钱，也无所谓，你要做的就是从事能让自己陶醉其中的事情，从而与很多人交往，“参与’到其中。最后一点是，不管你处于何种年龄，都要积极与你所爱的人过性生活。
- 4、作者给自己做了一个关于蛔虫的实验作者给自己肚子里的几条蛔虫各起了亲切的名字我想起了小时候吃的味道怪怪的宝塔药丸从乐观的入世的态度来面对自己的生活和病情是作者一直提倡的这点还是值得一看的

章节试读

1、《不老书》的笔记-第29页

肠道和心情是增强免疫力的两大法宝免疫力70%是由肠道的作用决定的。因此食物选择非常重要。剩下30%由内分泌系统、神经系统的刺激--即心理力量决定的。与食品一起进入肠道的乳酸菌等菌类能够增强人体的免疫力，并且拥有抑制癌细胞发病的作用与乳酸菌相关的食品除了有酸奶，还有日本的米糠酱菜、味噌、纳豆等植物性发酵食品。

肠道年龄是由肠道里存有的细菌决定的:年轻的肠道内存有较多有益的双歧杆菌老年人的肠道里双歧杆菌数量会减少，产气杆菌等恶性细菌会增多。通常情况下年轻人肠道里应该有10-15%的双歧杆菌，可是有些年轻人的肠道却如老年人般有较多恶性细菌。

增加肠道内的乳酸菌、双歧杆菌等有益细菌是促进肠道功能发挥的有效方式。不过平时喝酸奶等方式下，大部分乳酸菌和双歧杆菌都抵制不住胃酸，90%的细菌都会在胃内死去。不过也没关系，细菌溶液到达肠道后，肠道内的双歧杆菌等就会增多另外，用淀粉、砂糖、大豆、乳糖等为原料做成的寡糖也可以增加双歧杆菌，减少恶性细菌。但要坚持摄取才会有效。大豆、牛蒡、洋葱等物质里含有寡糖成分，应积极食用。

2、《不老书》的笔记-第59页

人类大肠内有500种以上的细菌，其数量达到100兆个以上，总重量多达1.5公斤。肠道是人类的“第二大脑”，对免疫系统有巨大影响，和大脑也是密切相关。精神紧张对于免疫力有着重大影响。NK细胞是对于癌细胞有最主要攻击作用的免疫细胞，并且还与身体对感冒等疾病的抵抗力有关系NK细胞很容易受到年龄、精神压力、食物等因素的影响。NK细胞的活性有一个日节奏，因此如果打乱节奏无规律地生活，NK细胞的活性就会很低，也会容易得感冒或者癌症作息规律非常重要，可以增强免疫力。

NK细胞活性越高，人患感冒的频率越低，患感冒的时长也越短“愉快地”运动可以提高NK细胞的活性。“疲惫的运动”会使其活性降低每天步行1小时、每天步行3公里以上的人，患癌症的几率要远低于不太活动的人。接触大自然、“有价值、愉快且生动活泼的生活”可以提高NK细胞的活性，增强身体的免疫力。此外，NK细胞还可以有效地抗衰老。精神压力越大，NK细胞活性越低拿进食来说，愉悦地进食很重要，可以把食物的能量良好转换为身体的能量。若是心情恶劣地进食，入口的食物的营养效果就会大大降低，食物内的毒素也难以消化排泄出去。

相比过度克己生活的人，少量饮酒，生活舒适愉快的人精神压力更小，NK细胞的活性更高。一切顺其自然，尽量不要忤逆违背自然本性，不要放纵也不必太过拘谨。安心舒适就是生活中的愉悦感受。“愉快地笑”可以提高免疫力，活化NK细胞。但笑要适度。”快乐地笑“时，身体会分泌出B内啡肽或多巴胺等“有益肽”，活化NK细胞；“悲伤或者精神紧张是，身体会分泌出肾上腺素或正肾上腺素等”恶性肽“，降低NK细胞的活性。刺激性活动会使得肾上腺素增高，对于养生而言并非好事。每天小酌（1天饮用100ml酒）比不喝酒对身体更有益，不过必须是开心的状态下喝酒。

3、《不老书》的笔记-第109页

光看各种健康节目，接受各种健康信息，不如起来去做运动
每天的运动标准

Ex表示“身体活动量”的单位

METs表示“身体活动强度”

Ex=METs x 小时建议大家每周进行23（19-26）Ex的身体活动。

例如：小跑（4METs），游泳（6），健美操（6），高尔夫（4），网球（7），慢跑（7），步行（3）

, 打扫(3), 与孩子玩耍(3), 骑自行车(4), 上下楼梯(4); 坐着看电视(1), 安静站立(1.2), 做饭洗衣(2), 慢速步行(2.5)

每周23EX相当于每天进行66分钟强度为3METs的普通步行运动, 并持续7天。并且建议, 其中, 每周都要进行4EX的活跃运动, 如小跑1小时。此4EX的运动也可以拆分开来进行, 一切因个体体质而异。每天进行1次60分钟的运动, 与每天分次进行运动, 每次进行10分钟, 合计达到60分钟所达到的效果几乎无差别

运动要适量, 过犹不及。但是必须要每天坚持, 即便是小强度的运动。

4、《不老书》的笔记-第78页

“西门顿疗法”让癌症病人身心放松, 深呼吸, 进行想象疗法。想象一个大鱼形状的杀伤细胞出现, 把癌细胞全部吃掉。为了让想象更加稳固, 可以让患者本人画出所想。进行这种疗法六个月后, 患者所画的表示癌细胞的图案变小了, 表示杀伤细胞的图案变大了, 而且变得更加稳固。现实中, 有相当一部分人的病情都出现了好转稳定。等出院以后, 患者要继续进行想象疗法, 还要适度加上一些运动疗法, 用以提高NK细胞的活性。

5、《不老书》的笔记-第91页

很多“健康知识”都在强调85厘米以上的腰围很危险, 胆固醇过高也很危险。但是对于成年人来说, 胆固醇稍稍偏高, 腰围稍稍超出标准并没有问题。世界各国的总胆固醇上限是“260-270”人们一般情况下都认为胆固醇值一旦很高, 就容易患心肌梗塞或者高梗塞, 但如果是稍微高一点点, 情况就不会那么严重盲目服用降低胆固醇的药品容易使人性激素分泌受到抑制, 人体免疫机能由此会下降。相比较瘦的人, 有些微胖的人反而更长寿。在日本, BMI指数在24-25左右的人寿命最长。中性脂肪如果较多, 容易进入血管被氧化, 从而使动脉硬化, 导致心肌梗塞等等。运动时, “脂蛋白脂酶”(HDL)就会增多, 它能够分解“中性脂肪”。HDL和中性脂肪是一个此消彼长的关系。

6、《不老书》的笔记-第44页

预防癌症功效最强的食品是大蒜。接下来是圆白菜、干草、大豆、姜、胡萝卜、芹菜等。

7、《不老书》的笔记-第26页

肠道被誉为提高免疫力的最重要的器官。人体70%的免疫力都是由肠管决定的。因此肠道是个“超级重要”的器官如果神经过度紧张, 大便就会出现异常, 比如急性腹泻、慢性便秘等。大便异常也会导致肠内有益细菌减少, 人的免疫功能也会下降。

大肠小肠的炎症疾病等另一诱因就是饮食: 特别是动物性蛋白质、动物性脂肪、omega-6脂肪对身体非常不利

8、《不老书》的笔记-第200页

要喝活水, 含有矿物质的水。不要喝煮开了的纯净水

9、《不老书》的笔记-第98页

TAKE TEN1. 每天活动10分钟。一周之间可以进行各种运动项目, 比如第一天进行拉伸颈部、强化颈部肌肉力量运动, 第二天进行伸展腿关节、强化臀部和背部肌肉力量等等。也可以持续散步10分钟。

2. 每天进食10种不同食物。肉、鱼、鸡蛋、大豆、牛奶、薯类、海藻、水果、蔬菜、油。

10、《不老书》的笔记-第17页

构成我们人体的细胞与一万年前的无异，所以年轻且充满活力的生活窍门是“让自己具备与一万年前的相似的状态”。一万年前的，我们的生活环境里有各种生物：虫子、鸟类、食用的动植物，还有会袭击人类的危险动物。人类是和土地一起共存的。我们肚子里有蛔虫，皮肤上有保护皮肤的”皮肤常在菌。肠内细菌也很丰富，帮助我们增强免疫力。而现在这些”杂物“都被这个干净文明清洁的社会驱除光了。

返老还童的三个关键词是：运动、营养、参与。喜欢坐着，与社会脱离关系、生活中随时随地能得到食物。这些是人类宣告饥饿、严冬到来的信号。此时人体的新陈代谢减缓，多余的营养被转换为脂肪储存起来。现代的我们的身体长时间处在一种“严冬状态”。

“运动、营养、参与”-----都要适度。

11、《不老书》的笔记-第19页

“返老还童”的关键词是“运动”“营养”“参与”

12、《不老书》的笔记-第14页

我们还使用着一万年前的相同的人类细胞。人类的生活方式虽然改变了，但是我们的身体还和一万年前的祖先相类似。到了树木发芽的时节，也就是春天，我们是从蜷缩状态开始工作的时候。在过去此时，人类必须做一些种田之类的准备，进行大量体力劳动。并且也是性荷尔蒙分泌节奏较为紊乱的时期。因为现在的我们不再按时节进行大量体力劳动，所以一到春季来临，人们常常感到郁闷，浑身无力，困乏等等。现代文明、文化不仅导致我们现代人患上过敏症，还剥夺了我们作为生物的生存能力。我们吃的是快餐方便食品等方便便宜的饲料，从而变成了“家畜”

13、《不老书》的笔记-第41页

德岛大学的宫本贤一教授（分子营养学专家）研究发现，食品添加剂、加工食品中含有大量磷会促使人衰老，缩短人的寿命。传统日本食物、中国食物要比西方舶来的食物更加健康长寿。抗氧化作用的食物和“能够增强免疫力的食物”、“能够抑制癌症的食物”是同义词。蔬菜、豆类、水果等植物性食物都能够预防癌症。这些植物性食物都含有一种“植物化学物质”的化合物，分布在植物的茎叶花皮里，可以抑制癌症。预防癌症功效最强的食品是大蒜，接下来是圆白菜，甘草、大豆、姜、胡萝卜、芹菜等。据已故的宫崎大学名誉教授岛田彰夫说，人类的身体结构本应该食用植物。岛田教授检查了人类的消化酶，认为人类的食性应该是食用植物的。植物是人类肠内细胞的饵料，可以起到增强免疫力，留住青春以及预防癌症的作用。“一个月只吃一次红肉”是在美国的营养学家曾经举行过的一次宣传活动。这是一次向日本古代饮食生活学习的活动。日本作为世界第一长寿国，和饮食习惯很有关系。他们主要吃谷类、蔬菜类和豆类为主的粗粮。食用这些食物，人体的免疫力就会增强。日本饮食中大豆占了很重要部分。大豆食品中含有一种叫做大豆异黄酮的物质，它能够抑制与女性荷尔蒙有关的乳癌、卵巢癌、子宫癌、前列腺癌等癌症发生。还可以抑制大肠癌发生。近来研究发现，大豆异黄酮会由于肠内菌群的作用，在肠内变成一种叫做“马雌酚”的物质，该物质是发挥预防癌症的作用的强手。

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