

# 《扭轉歲月之輪》

## 图书基本信息

书名：《扭轉歲月之輪》

13位ISBN编号：9789866620522

10位ISBN编号：9866620522

出版社：華滋出版（信實）

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)

# 《扭轉歲月之輪》

## 前言

作者序優雅抗老 一開始動筆寫這本討論抗老化的書，動機來自於我本人的想法：要老舊要老的優雅自然，順應天命最重要的是保持健康與快樂。我在電視公司和廣播電台工作超過二十年，自三十多歲起一直是個煙不離手、飲酒成癮、工作超時的職業婦女。四十歲開始我的人生有了一個大轉變，我開始接受訓練，學習當個自然療法的營養學者，並且也動筆寫些生機養生的書，與大眾分享。

現在的我處於五十而知天命之齡，這也該是時候把我自己學習到、經歷過的種種對抗老化的資訊，著手整理、彙集成書，供每個跟我有相同目標的朋友分享。我不期望自己可以像三十歲般嬌艷欲滴，但我期盼我的心態像而立之年般熱情不減：充實的生活、富同情心、精力充沛、生氣蓬勃、因為健康而紅光滿面。從抗老化的醫生和老年生活期刊（Gerontologist）中，我們看到充分的證明，就算我們成為百歲人瑞，甚至於繼續活下去，都沒有理由可以阻撓我們保持健康的身心狀態。我想成為那樣的人。

我很幸運的住在布萊頓和荷佛（Brighton & Hove）這樣的城市，海邊是一望無際的沙灘，距沙灘二十米處便是公園。這邊有讓七十歲以上的老人終年游泳運動的良好環境，如果你在五十歲時想上俱樂部去玩玩，沒有問題；你想在六十歲時學溜直排輪，非常歡迎。沒有人會認為你該窩在家穿著拖鞋，終日與跟貓咪為伍。那完全是心態的問題，你將會發現：順著心靈走，想作什麼就去做，不要擔心我們在特定的年齡該或不該作些什麼，我們就可以看起來、感覺起來都更加年輕而有活力。

是的！我是比以前容易疲倦，是的，我的皮膚開始鬆弛，沒有以前那麼緊實而有彈性，不過大家認為在我的歲數該有的病痛和症狀，我可是一樣都沒有！而且我要繼續努力以赴，來保持這樣的情況，我的秘訣無他，全部來自於我們吃進肚子裡的食物、來自我們對人生的態度。所以我已經訂下了長期的抗老計畫，歡迎各位當我九十歲在沙灘上跳舞時，一起加入我的行列！蘇茲·葛蘭注意事項：

如果您正在接受藥物治療，本身是慢性病患者、體質虛弱易過敏等；請先尋求專業醫療建議後，再斟酌嘗試本書所提及的草藥、運動、精油、飲料等各式處方及療法。所有的方法理論和實際運用，全來自作者親身體驗後得到的結果。這不代表書上的建議足以取代正統醫學療法和藥物。書中提及的產品純粹是基於具有延年益壽，駐顏防老的功效而列出、作者以及出版者不曾接受任何公司行號的委託或利益交付。

# 《扭轉歲月之輪》

## 內容概要

20年成功經驗， 淬鍊成12堂吃出年輕健康的養生課， 書中精選200多種食品的成分與功能解析、 介紹4大養生飲食法、5種最佳營養補充極品、 最完整的健康食材購物清單、天然拉皮術、西藏能量修行法等等。 你想知道的養生抗老妙招，本書都幫你整理齊全、畫好重點！ 不論是邁入初老、輕熟、熟女，或已屆更年期、老年期各階段 由內至外、從上到下，想要抓住青春，只要看這一本就夠了！ 皺紋白髮、Out！酸痛疲勞、Stop！ 即日起，向歲月宣戰、向老化Say No！ 本書為英國知名營養師蘇茲葛蘭的親身實驗筆記。20年前她改變飲食習慣，20年後她不但讓身體變健康、還產生驚人的駐顏功效。她把經驗出書分享，獲得全球各界人士的廣大迴響。

作者蘇茲的5大TIPS：

- (1.) 喝好水。你可以看起來、感覺起來都更加年輕有活力。
- (2.) 吃天然有機食物、拒絕毒害身心的垃圾食物。
- (3.) 要多活動，要活就要動！
- (4.) 千要不要服老！改變消極心態、積極抗老。養生抗老非難事，每個人都可以在九十歲時，依然身手矯健、如同舞林高手！
- (5.) 不要害怕自己做不到，年齡不會變年輕，但你的心態可以永遠年輕。人一定會變老，但你仍然可以看起來不顯老。「老」不等於「病」。你可以在五十歲時流連夜店、在六十歲時學溜直排輪、七十歲成為游泳健將。Why not?!從現在開始，熟讀這本「抗老計畫書」，只要吃對食物就能健康，身體健康自然就能變得年輕又漂亮！

本書特色

- 1.以自然的方法維持青春健康，效果不輸注射肉毒桿菌與拉皮整形。
- 2.從飲食營養、生活習慣等不同角度切入，提供天然抗老小秘方，皆為作者親身經驗。包括美膚、美容、美髮、塑形、增強體力等各方面都極有助益。

# 《扭轉歲月之輪》

## 作者簡介

蘇茲·葛蘭 Suzi Grant 曾任廣播與電視的新聞記者以及節目主持人。因為從事繁重、壓力大的工作，她不斷學習保持身心健康的方法，在累積無數經驗且經過專業訓練之後，她取得臨床營養師資格，並在倫敦以及布萊頓地區開立診所，提供人們健康相關的諮詢，十分受到信賴。目前是健康醫療記者、也替雜誌專欄撰文、並時常擔任電視以及廣播節目的來賓。著有《The weekend weight-loss plan》、《48Hours to a Healthier Life》、中譯《健康生活48小時》，該書現已有日文、法文、中文及葡萄牙文版本。譯者簡介嚴洋洋 靜宜大學英文系畢，譯有《螺絲起子與高跟鞋》（How to Walk in High Heels）、《華麗的偷竊》（Fashion Babylon）等。

# 《扭轉歲月之輪》

## 書籍目錄

序 優雅抗老聰明的小測驗：我的老化指數有多高？第一章 徹底阻斷老化因子讓我們一起對抗自由基從吃就開始進行抗老大作戰消除有害的環境影響充實心靈第二章 關鍵荷爾蒙大腦是抗老的指揮中心神奇的內分泌系統第三章 抗老食物總動員今天吃蔬菜了嗎？抗老魚類健康肉食豐富的蛋白質特選五穀雜糧菌菇、香草、海菜各類抗老養生食材建議第四章 選擇好的食用油與優質脂肪必需脂肪酸可以幫助減重抗老第一名的種籽油又香又營養的堅果油優質烹飪油第五章 來杯抗老飲品活力水果奶昔喝水最重要每天一杯新鮮蔬果汁有益的熱飲小酌無傷大雅家常養生湯品第六章 四大養生飲食法生機飲食法獵人飲食法GI 值飲食法組合飲食法第七章 抗老營養補充品適量補充魚油延壽又低脂的枸杞螺旋藻增強免疫力營養完整的蜂蜜花粉神祕印加人蔘：瑪卡抗老新生力軍：免憂足第八章 窈窕的體態健康亮麗的外表內在器官也要保養第九章 從臉開始變年輕殲滅肌膚老化殺手認識安全的美容醫學居家保養 DIY第十章 運動強健體格活動！活動！要活就要動哪種運動適合你簡單方便的室內運動第十一章 人生萬年青對抗壓力發自內心的喜悅創造良好的生活空間設定目標第十二章 不服老的每一天一日之計在於晨午後的悠閒時光晚餐後徹底放鬆附錄：抗老食品採購清單CHECKLIST

# 《扭轉歲月之輪》

## 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)