LIVE LONG

生活52招

Your whole health route to longer life

长寿

享受长寿生活的52条黄金准则

〔英〕萨利·布朗 著

亚马逊生活类经典畅销书

英国顶级长寿学家20年研究巨著

让你更健康、更年轻、更长寿的生活智慧

華夏出版社

生活52招

Live Longer

长寿

享受长寿生活的52条黄金准则

〔英〕萨利·布朗 著
唐明秋 译

華夏出版社

图书在版编目（CIP）数据

长寿／（英）布朗著；唐明秋译．－北京：华夏出版社，2009.02
（生活52招）
ISBN 978－7－5080－4918－2
Ⅰ.长… Ⅱ.①布…②唐… Ⅲ.长寿－保健－基本知识 Ⅳ.R161.7
中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第115431号

Copyright © The Infinite Ideas Company Limited 2005. All rights reserved.

著作权登记号 图字：01－2008－1277号

出品策划 WINSHARE 新华文轩 生活图書
网　　址 http://www.xinhuabookstore.com

长寿——享受长寿生活的52条黄金准则

作　　者	萨利·布朗
译　　者	唐明秋
责任编辑	黄学益
美术编辑	魏晓舸
封面设计	蒋宏工作室
排版制作	穗田传媒
出版发行	华夏出版社 （北京市东直门外香河园北里4号　邮编：100028）
总 经 销	四川新华文轩连锁股份有限公司
印　　刷	三河市汇鑫印务有限公司
开　　本	889mm×1194mm　1/24
印　　张	10
字　　数	210千字
版　　次	2009年02月第1版　2009年02月第1次印刷
书　　号	ISBN 978－7－5080－4918－2
定　　价	28.00元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

说明

为什么说这本书的建议是非常有效的呢？

▶▶▶本书的每一章都将为你提供一个简单易行的方法，你读起来会感觉很轻松，并且可以在读完后立刻进行尝试。

▶▶▶在阅读本书的过程中，你将感受到贯穿全书的四大知识点，每一点都能帮你迅速抓住问题的关键。

好主意——还等什么呢？立刻开始尝试吧。这将使你对目前的状况有个大致的判断，掌握基本的解决方法。

新主张——如果前面的方法需要你花些时间来改变你的生活，可你又实在等不及了，那看看这条建议吧。它将为你提供一些窍门，能直接有效地改善你的状况。

妙语言——资深专家、社会名流的一些充满哲理的言论，会让你感觉趣味无限。

怎么办——如果你发现上面那些方法很有成效，大可不必感到惊讶，这是很正常的，理应如此！但是如果你还觉得“意犹未尽”，那么在每一章末尾设有“怎么办”板块，从中你能找到一些常见的疑难问题，以及相应的解决办法。

前言

曾几何时，60 岁后最幸福的事情是可以免费搭乘公交车。而如今，60 岁又成为另一个 40 岁：我们身边有很多精力充沛的 60 岁老人，他们穿越撒哈拉沙漠，跋涉至加德满都，或者注册攻读大学学位——以此来庆祝自己的 60 寿辰。然而就在几十年前的 1930 年，如果你能活到 60 岁，那就相当幸运了。

如今多数人都有望活到 80 岁，那么我们能否更长寿些呢？当然可以。抗衰老专家指出：事实上，只有万分之一的人是因衰老而死亡的——绝大多数都是过早死亡。细胞研究表明，在生物学上，人类真正的寿命应当为 120 岁。世界上最长寿的女人是法国的雅娜·卡尔芒（Jeanne Calment），她年逾 122 岁，于近期去世。

当然，如果只是在看护病房的电视机前打瞌睡，以此度过 10 年、20 年，那是毫无意义的。活得更久的同时必须与疾病作斗争，保持思维敏捷，达到早上起床后精力充沛。

如果有理由使自己活得更年轻更长久，将对你有所帮助。对我而言，当我在 35 岁这样的年龄生育了小孩后，这种想法真是切中要害。突然间，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我清楚地意识到，如果不想在他们长到10多岁时成为陷入衰老困境的母亲，我必须立刻践行一些准备工作；我还想确保在他们也有了孩子时，我依然在他们身边——即使他们到了我那样大的年龄才有孩子。

你一旦开始研究抗衰老的学问，就会发现这真是一个大工程。其中有很多吸引人的发现，同时也存在一些可疑的说法。迄今为止，世界上并没有可以阻止衰老的灵丹妙药。事实上，有50多位优秀抗衰老专家近期签署了一项声明确认了这一点，并且抗议生产商通过所谓的“奇迹补品”来赚钱。但是专家都认同这样的观点，你现在的生活方式对你的明天以及此后的每一天的身体健康都会产生巨大影响。如果你的目标是活得更久，最佳方式就是现在达到最佳健康状态并且一直保持下去。

毫无疑问，你此时会想起一个你认识的人，他总是做一些不利健康的事，却活得很长寿。就以我的祖父为例，他虽然每天抽一包烟、喝很多酒，却活到了89岁。但是进一步观察之后你会发现，这不仅仅是因为基因的因素。无论在何种情况下，总有一些足够强的理由可以对抗那些消极的生活习惯。还以我的祖父为例，他几乎从未超重，每天都步行几英里的路程，饮食结构很简单，总是吃一些当地生产的新鲜产品，不懂得“压力”是什么东西。但是，如果他能戒掉啤酒和烟草，谁能知道他能多活多少年呢？

给你身体提供最好的条件来抵抗衰老，这意味着尽可能地清除那些破坏元素，比如香烟、压力、垃圾食品，同时按照研究所示的那样，多

做一些可以保护身体的事情——多吃健康食品、多锻炼身体、多获得社会支持、多拓展社会关系。你会发现本书中的长寿52招，使你的生活方式更加年轻。我并不期望所有人都从零开始，只需要对生活中的许多细节做出改变。有些主意很吸引人，有些似乎不是；有些事情（如戒烟、锻炼、减肥）比其他事情（如用牙线洁牙、吃一粒维生素片、喝茶）需要拥有更大毅力、付出更多艰辛。但是如果一星期只做出一点小小的改变——并且坚持下去——最后你一定会发现你的能量增强了，整体的幸福感也提升了。当你从书架上取下这本书时，就意味着你对健康生活充满兴趣。我的目的在于给予你深层次的鼓舞，使你的健康潜质完全发挥出来，同时体味更多快乐……

也许你在问，付出的努力是否值得？如果你想在每天的生活中、进行爱好活动中与假日中充满能量、力量、灵活性，如果你希望能够抵抗疾病，快速从身心的挫折中恢复过来——那么，答案是肯定的。从现在开始给你的生活方式作一次抗衰老修正，你将不再害怕衰老。而且对60岁生日的期待将绝不仅仅是免费乘坐公交车！

〔英〕萨利·布朗

目录

1 衰老到底是什么 ... 1

关于如何理解衰老问题，现在正在经历一场悄无声息的革命：也许衰老并不是不可抵制的，甚至有一天会成为可逆过程。

- 衰老，自由基惹的祸
- 葡萄糖，衰老过快的原因
- DNA 在衰老过程中的作用

2 你的身体年龄 ... 5

通过下面的测试来探明你的身体年龄到底是多少岁。

- 实际年龄与身体年龄的较量
- 用身体年龄测定衰老程度
- 你的身体年龄是多少

3 一天中的改变 ... 11

这些立即见效的成果能否激发你的动力？这些在生活方式上做出的细小变化可以在短短一天之内为你延寿好几年。

- 早上应该做的
- 上午应该做的
- 中午应该做的
- 下午应该做的
- 晚上应该做的

4 免疫系统是个好保镖 ... 15

没有强大的免疫系统的人是不可能长寿的。它好像是你的私人保镖，会竭力抵抗可能引发疾病的外来生物体的入侵。

- 尽职尽责的白血球军队
- 谁在袭击你的“私人保镖”
- 每天多补充些营养物质
- 了解你所处的环境
- 压力使免疫力下降

5 抵抗自由基 ... 19

不需要用原子团来防止衰老，你需要做的只是帮你的身体做家务活。

- 自由基是从哪儿来的
- 自由基推动衰老的进程
- 多吃新鲜的水果和蔬菜
- 戒烟能减轻身体负担
- 不要进行日光浴
- 经常运动

6 提升抗氧化剂 ... 23

抗氧化剂可以抵抗自由基的损害，如果你有充足的摄入量，就可以达到延年益寿的功效。

- 抗氧化剂是个好东西
- 让每个细胞都有保护层
- “天天五蔬果”计划
- 慎用抗氧化剂补品
- ORAC食物排行榜

7 抗衰老食物 ... 29

你的每一餐都是抵抗衰老的机会，所以一定要吃正确的食物。

- 吃对食物更长寿
- 抗衰老的超级食品

8 冰箱里的储存食品 ... 33

现在该去购物了，如果你知道该买什么的话，就会发现超市货架上摆满了抗衰老超级食品。

- 沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼罐头
- 番茄罐头
- 豆类罐头
- 冷冻蔬菜
- 冷冻浆果
- 干果
- 花生酱
- 凤梨罐头
- 乌冬面

9 素食者更长寿 ... 39

研究表明素食者寿命更长，患心脏病和癌症的概率也较小。那么是不是应该把肉戒掉呢？

- 如何看待吃肉这件事
- 远离汉堡更健康
- 摄入蛋白质的途径

10 食用油的秘密 ... 43

千万不要对脂肪产生恐惧感，因为在抗衰老过程中它扮演着至关重要的角色。

- 多食用橄榄油
- 减少固体脂肪
- 将多不饱和油控制到最少
- 远离反式脂肪酸

11 成为鱼类爱好者 ... 47

如果你爱吃沙丁鱼的话，只需打开罐沙丁鱼罐头，就可以防止皱纹的产生。

- 鱼类让你更年轻
- 鱼类还有益于大脑
- 欧米伽家族的最佳搭档

12 喝茶的益处 ... 51

有一件事情能够为你增加健康长寿的机会，而且是我们完全能够做到的，那就是喝茶。现在就准备茶壶吧。

- 茶富含多种有益成分
- 茶能抵御癌症、保护关节
- 哪种茶是最佳选择

13 关于饮酒的喜讯 ... 55

这真是值得干一杯的好消息——每天喝 2 ～ 3 小杯红酒的人比其他人更长寿。

- 适量饮酒可以抵抗衰老
- 选择红酒的理由
- 如何做到适量饮酒

14 食用豆类的乐趣 ... 59

大豆是富含抗病营养成分的迷你发电厂。

- 大豆，长寿岛的秘密
- 有效抑制癌细胞
- 有益心脏健康
- 摄取豆类的途径

15 **粥的力量** ... 63

每天清早喝上一小碗粥，可以延年益寿。

- 每天一碗粥
- 最神奇的减肥药
- 益生菌的重要来源

16 **应该丢掉的食物** ... 67

注意那些加速衰老的食物，让它们远离餐桌。

- 精制糖
- 精炼碳水化合物
- 快餐食品
- 加工食品

17 **饭吃八分饱** ... 73

减少你摄取的热量可以减缓衰老，也可以减少患重症的概率。但是怎么才能使你在这样做的时候不感到被剥夺了什么呢？

- 八分饱：长寿的秘诀
- 人人都可以是“受益者”
- 间歇性的断食
- 良好的饮食基础

18 **食用补品的困惑** ... 77

多数营养学家认为：每天补充足量的多元维生素和矿物质对每个人都有好处。

- 到底要不要吃补品
- 从多元维生素和矿物质补品开始
- 补充维生素C
- 补充维生素E
- 补充B族维生素

19 **Q_{10} 的神奇功效** ... 81

提高饮食中的Q_{10}含量对抵抗衰老有帮助吗？

- Q_{10}究竟是什么
- Q_{10}产量下降引起人体老化
- Q_{10}能改善心脏衰竭等症状
- Q_{10}让人更年轻

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

20 开始减肥吧 ... 85

如果你已经认识到自己超重了，但又没有瘦下来的毅力，该怎么办？减肥吧，那样你的生理年龄也会减少的。

- 超重的风险
- 减肥的意义
- 确定动机，明确目标
- 改变生活习惯，注意饮食
- 寻求专业协助，使用二八法则
- 坚持写饮食日记，千万别贪食

21 越运动越健康 ... 89

经常进行适宜的运动会让你长寿，而错误的运动则会减少人的寿命。

- 运动使你更年轻
- 运动让血管保持活力
- 适度运动最关键

22 出去走走 ... 93

散步是改善健康状况、抵御变老的最简单方法。

- 想长寿，常快走
- 散步，身心的双重享受
- 穿上舒适的衣服
- 坚持正确的散步方法

23 投身泳池 ... 97

自从离开学校之后，你就再也没有游过泳吗？那么，你错过了抗衰老效果最好的运动了。

- 享受水中运动
- 让游泳像按摩一样舒服
- 换一种游泳方式

24 力量训练 ... 101

举重并不只适用于健美人士。

- 肌肉减少，脂肪堆积
- 别误解了“力量训练”
- 强健的肌肉，健康的骨骼
- 力量训练计划

25 **瑜伽，年轻的秘密** ... 105

怎样帮助身体抗击衰老呢？在身体能够忍受的范围内弯曲身体吧。

- 瑜伽，穿越时空的年轻术
- 瑜伽抗衰老的秘密
- 瑜伽使身体达到最佳状态

26 **享受完美睡眠** ... 109

如果想要保持年轻，就千万不要忽视睡眠。

- 睡眠不足容易老
- 最佳睡眠时间
- 黑色激素的神奇力量
- 享受睡眠的好主意

27 **释放压力** ... 113

有一定的压力是好事，但是要适可而止……

- 压力引起高血压
- 压力损害你的胃
- 压力从哪儿来
- 调整自己，减轻压力

28 **鱼水之欢** ... 117

经常有性生活的人能够活得更久。

- 年轻、健康的秘密
- 这不是在“例行公事”
- 来吧，真正关心对方

29 **笑的游戏** ... 121

每天笑15次可以增寿8年，请相信这个事实！

- 最有效的安全阀
- 笑出声来吧
- 4岁时，我们一天会笑400次
- 多看喜剧电影
- “傻瓜，有人偷了我们的帐篷！”

30 **享受成就感** ... 125

在健康、长久的生活中，并不一定要有多富有，但却一定要成功，或许还能获得诺贝尔奖呢。

- 越成功越长寿
- 只要比周围的人好就行
- 掌控自己的生活
- 成为受欢迎的人

31 **让心灵远航** ... 129

想要长寿，就一定要有一颗充满活力的心灵。

- 精神生活的神奇力量
- 冥想，身体的平静
- 更好地看待人生起落

32 **良好的人际交往** ... 133

想长寿吗？赶快加入俱乐部吧。良好的社会交往有助于抵抗衰老。

- 重视家庭和社会关系
- 归属感、自我价值感
- 改善社会关系的途径

33 **心理游戏** ... 137

衰老是一种心理状态，你可以把自己想象得很年轻吗？

- 精神状态影响衰老速度
- 心态影响疾病的结果
- 思维模式年轻态
- 活到老，学到老

34 **不做万宝路男人** ... 141

为什么对想活得更久的人来说，戒烟是一件最重要的事情呢？

- 吸烟会导致癌症
- 一支接一支地找感觉
- 给吸烟者的 5 条建议

35 不让癌症找上门 ... 145

癌症是个可怕的名词，但是90%的癌症是可以避免的。

- 90%以上的癌症由生活方式引起
- 癌症到底是什么
- 防御癌症的最好方法
- 所有的癌症都会致死吗

36 胆固醇指数 ... 149

有一些数字要比其他的指标对身体健康更有益——测测你的胆固醇指数吧。

- 胆固醇超标是心脏疾病的预兆
- “好”胆固醇和“坏”胆固醇
- 不饱和脂肪

37 保持心脏健康 ... 153

保持年轻的秘密是心脏健康，这要比你想象的简单得多。

- 心脏病的真相
- 血管堵塞的原因
- 运动能降低胆固醇
- 多吃蔬菜少吃盐
- 补充B族维生素
- 适量喝红酒

38 糖并不总是甜的 ... 159

使血糖保持在正常水平对长寿来说至关重要。

- 胖人一定得糖尿病吗
- 糖尿病易引起心脏病和中风
- 糖尿病的种类
- 尽快就诊，及时治疗

39 保护皮肤 ... 163

晒太阳可以保持健康，但是晒太久的话则会伤害身体。

- 紫外线是皮肤癌的主因
- 人体需要一定的光照
- 趋利避害，预防皮肤癌

40 保持牙齿健康 ... 167

有些抗衰老方法只是需要稍稍改变生活方式而已，比如保持牙齿健康。

- 慎防牙斑出现
- 千万别小看了牙病
- 预防牙龈疾病的良方

41 保持血压正常 ... 171

对数字不敏感并不能成为你忽视血压的借口。

- 正常的血压值
- 高压、低压的作用
- 服用降压药不如改变生活方式
- 针刺疗法
- 健康食谱
- 运动、瑜伽

42 拒绝中风 ... 175

为什么担心中风呢？因为它影响交谈能力，而交谈能力在我们的生活中非常重要。

- 一夜之间丧失说话的能力
- 供血受阻导致中风
- 适量饮酒
- 多吃鱼
- 多吃蔬菜和糙米
- 禁忌高含盐食物

43 健脑运动 ... 179

只有健康的身体，没有敏捷的思维，也是不健康的。所以，对大脑的训练也很重要。

- 多动脑，让大脑保持活跃
- 运动能加快思考的速度
- 健康的饮食是护脑之本
- 玩玩填字游戏
- 5 分钟活跃大脑法

44 强健骨骼 ... 183

长寿应该有富有韧性的骨骼支撑，这样才能够让青春永驻。

- 骨骼会越来越脆弱
- 骨头一直在生长
- 增强骨骼的强韧度

45 **乳房保健法** ... 187

每天散步是保持乳房健康的最佳方式。

- 通过运动远离乳腺癌
- 减肥和健康饮食都不可少
- 饮酒与乳腺癌之间的关系

46 **男性也要爱自己** ... 191

男人也会关注身体健康，为了长寿他们也会去看医生。

- 男女寿命的差别
- 烟、酒是男性健康的普遍隐患
- 男性经常忽略身体症状
- 好好对待自己吧

47 **肠好才通畅** ... 195

我们总是羞于提及每年成千上万的人由于肠癌而丧命的事实。

- 洗漱间里到底发生了什么
- 细小息肉引起的麻烦
- 选择更好的生活方式
- 尽早发现，90%的肠癌可治愈

48 **眼不花，耳不聋** ... 199

未来是光明的，所以现在就要努力确保将来所有的时光都能看到、听到这个美好的世界。

- “老眼昏花”或可避免
- 白内障，最普遍的老年人眼疾
- 多吃蔬菜能有效抵抗白内障
- 年龄越大，听力越弱

49 **安全生活无隐患** ... 203

事故随时随地都可能发生，无论是你开车时，还是自己动手制作东西时。

- 日常生活中隐藏的危险
- 慎用不熟悉的电器
- 最经常发生的家庭事故
- 交通事故的高发时段
- 医院也是个危险的地方

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com