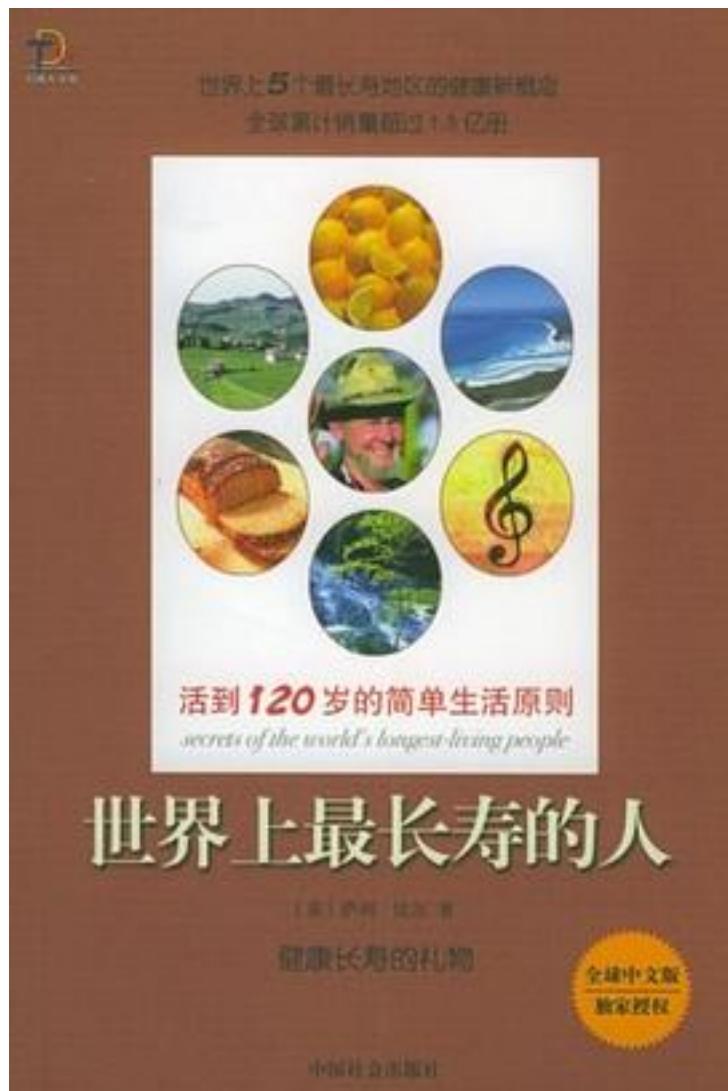


世界上最长寿的人



[世界上最长寿的人_下载链接1](#)

著者:比尔

出版者:中国社会

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787508701981

本书真实地介绍了中国巴马、希腊西米、日本冲绳等5个世界上最长寿地区的地貌特征、风土人情，百岁老人的情况，以及长寿人口的平日饮食习惯和养生之道；平实冷静地介绍了当地长寿者日常食用的诸如糙米、大蒜、花椰菜等食物；并悉心指点迷津，向读者传授了一些饮食技巧，比如建议人们最好能生吃水果和部分蔬菜，以保留它们的色泽和香味，更好地吸收其中的养分和自然之精华……

本书没有走畅销书侧重夸张宣传的老路，而是独辟蹊径，遵循“内容为王”的长销书规律，自始至终都渗透着一种返璞归真、以自然为本和以人为本的特性，不含浮夸之气。它表现的就是普通的人们所过的普通生活，以及她们普通的饮食和普通故事，它并没有将长寿者们“神化”，也没有把饮食方法神秘化，只是用陈述某个事实或表明某种现象的方法把它们告诉给了读者，以留给读者回味的余地。

本书从头到尾都贯穿着一种长寿理念——低热量、高营养——看似简单，实施难。故而书中对动物蛋白、糖、甚至牛奶等给予了否定，告诫人们尽量不要食用或减少食用量；也对橄榄油、蓝莓、番茄等含热量极低的食品给予了反复推崇，鼓励人们大胆食用。

最难可贵之处是，本书还对诸如人们两眼放光地看着桌上的大鱼大肉；兴高采烈地走进西式快餐店；推杯换盏，吞云吐雾等对健康有致命性影响的行为给予了批判与纠错。最后，经高度概括的15个长寿秘诀为本书续了个有分量的结尾，令人感到回味悠长，受用终生。

作者介绍：

萨利·比尔(sally

Beare)：著名英国营养学家、长寿学家，因为此书而闻名世界。萨利·比尔原来是一位电视记录片制片人，因为一次偶然的机会，通过“营养疗法”和改变生活办式使自己的身体以及心理的健埭状态发生了巨大变化，从中体悟到营养的重要性和健康对于人生的魅力。于是，她放弃了原来的工作，专门从事营养和正确生活方式的研究，成为了健康长寿方面的世界级专家。她长期在全世界各地从事最长寿人群的调查工作，发现并总结人们之所以长寿并且保持“年轻”和健康的生活和营养原则。本书就是作者对全世界最长寿人群居住的五个地区做调查研究后得出的健康长寿的15个原则。

目录:

1 特此说明 2 前言：长寿与健康太简单了 3

简介：我们完全可以成为世界上最长寿的人第一部分 世界上5个最长寿的地区 3

第一章：冲绳——长寿的世界纪录之岛 25 第二章：西米——真正的古希腊式家乡 47

第三章：凯姆波蒂迈勒——青春永驻的村庄 65 第四章：罕沙——知足常乐之地 87

第五章：巴马——生产长寿药的地方第二部分 长寿的15个秘密 107

第六章：只吃你需要的食物 117 第七章：吃多种水果和蔬菜 125 第八章：多吃生鲜膳食 131

第九章：少吃肉，多吃植物蛋白 143 第十章：让你的血管保持年轻 153

第十一章：食用有益的脂肪 165 第十二章：食用全谷类的食品 177

第十三章：注意你的粪便 187 第十四章：排毒，而不是积聚毒素 197

第十五章：抗衰老的免疫 205 第十六章：选择有利于大脑的食物 217

第十七章：食用有机食品，禁食转基因食品 225 第十八章：为您的膳食提供补充剂 239

第十九章：运动、运动、再运动 245 第二十章：不要因为担忧而使自己死亡第三部分

健康长寿总结 255 第二十一章：长寿秘诀摘要 261 第二十二章：更多有关衰老的食物 269

第二十三章：本书“长寿秘诀”的使用须知

• • • • • (收起)

[世界上长寿的人](#) [下载链接1](#)

标签

健康

解甲归田

医生不懂的长寿秘密

ai

评论

多吃水果蔬菜，多吃鱼，多运动，……少吃肉，低油，低盐，低糖，……牛奶、转基因……并不像广告上宣传的那样！！回归自然！

无聊

我想健康长寿清醒地工作生活个70年唉……实践

[世界上最长寿的人 下载链接1](#)

书评

前几天花了点时间看完了《世界上最长寿的人》，英国营养学家、长寿学家萨利·比尔写的巨著。我觉得他写得很不错，其中有不少观点颠覆了我长期以来的观念，比如对于牛奶的态度。

总结起来，想要健康，就要少吃，因为我们需要的很少，一点点就能满足身体所需，而吃的过多则会加…

[世界上最长寿的人_下载链接1](#)