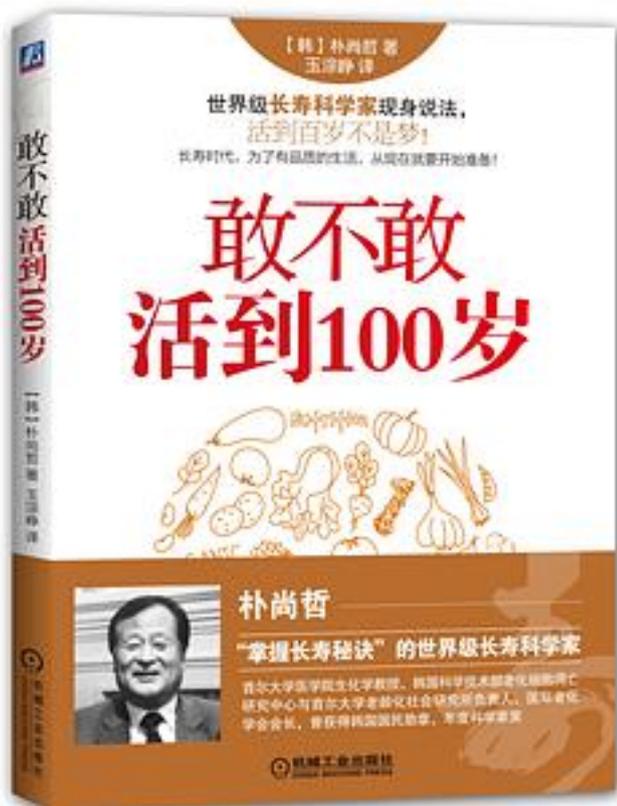


敢不敢活到100岁



[敢不敢活到100岁_下载链接1](#)

著者:【韩】朴尚哲

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-5-1

装帧:平装

isbn:9787111494614

全世界老龄化革命已经拉开了序幕! 从日本102岁高龄的医生, 韩国98岁高龄的CEO, 到百岁的诗人, 百岁的画家, 这些不放弃自己生活追求的超级老人们, 打破了我们对于百岁老人的偏见。但并不是所有的人都能够那么从容地面对自己的老年生活, 大部分人对于自己年龄的增长感到无奈和恐惧。本书通过对长寿老人的调查、分析, 从身心、运动

、营养、交往、学习、分享等方面，总结了健康、长寿之道。百岁时代，为了得到长寿的力量，从现在开始准备吧！本书帮助您拥有一个自信满满的金色人生！

作者介绍:

【朴尚哲】

世界知名长寿科学家，被称为“发现了长寿秘诀的人”。毕业于首尔大学医学院生化学专业，医学博士学位。1980年至2011年担任首尔大学医学院生化学专业教授，同时兼任韩国科学技术部老化细胞凋亡研究中心与首尔大学老龄化社会研究所负责人。

2011年之后，转职于嘉泉大学，现为李吉女（韩国医学领域名人）癌症糖尿病研究院院长。他还有其他众多身份：韩国生化学分子生物学会会长、韩国分子细胞生物学会会长、韩国老化学会会长、韩国老人科学学术团体联合会会长、国际老化学会会长、国际蛋白质交叉结合学会会长、世界老年学会亚太分会事务局长、国际运动生化学会会长。作者还曾担任老化领域的国际尖端杂志《Mechanisms of Aging and Development》和《Journal of Cancer Research and Clinical Oncology》的编辑。因作者在老化研究领域的杰出贡献，曾获得韩国国民勋章、年度科学家奖等。

作者历时十年，走访世界最长寿地区，如韩国的求礼、谷城、淳昌、潭阳以及意大利的撒丁岛、日本的冲绳岛、美国的太阳城等地，与当地百岁老人零距离交流，进行了一系列有关“健康而愉快的长寿”的研究。

目录: 在“百岁时代”生活的智慧（代序）

第一部 设计你的百年人生

第一章 年轮胜过青春 /

现在的80岁等于过去的50岁 /

老化是为了生存而发生的变化 /

过你的真品人生 /

第二章 不要再拿年纪当借口 /

你可以活到100岁 /

疼痛，是重要的感觉 /

长寿，可以减少医疗费 /

更加积极地迈向年老 /

第三章 最好的理财，是一生“现役” /

一帆风顺的人生，真的有那么好吗？ /

不要抵抗，学会接受 /

真正的人生，从退休后开始 /

40岁开始，为自己的黄金人生做准备 /

第二部 像百岁老人一样，坦荡地生活

第四章 身体与心灵需要经常活动(运动) /

男人早死，是因为不愿意动弹 /

越活动，越健康 /

喜欢还是不喜欢，要诚实地表达 /

更加积极地对待身体与内心 /

【百岁老人的运动法】年过八旬开始走路练习 /

第五章 一天三顿饭，一顿不能少(营养) /

我们的传统饮食就是最佳选择 /

一天三顿准时吃 /

食物的灵魂 /

【百岁老人的饮食方式】随着年龄的变化，味觉也会发生变化 /

第六章 朋友多了，人生自然畅快(关系) /
孤独是心病的根源 /
遇到真正的伴侣，才能更好地生活 /
以情联结的关系，才是最好的关系 /
【百岁老人的人际关系】白头偕老是最大的幸福 /
第七章 不学习的大脑会变老（学习） /
让自己变得有用 /
大脑活动从来不会停 /
活到老，学到老 /
【百岁老人的学习法】挑战自己，与年龄有什么关系？ /
第八章 积极参与，乐于分享(参与) /
积极参加各项活动 /
比钱更有意义的事情 /
索取之前，先付出 /
【百岁老人的参与精神】分享，会让幸福变得更大 /
第三部 永远精彩，永远有滋有味
第九章 对于生命，也有需要遵守的礼仪 /
遵守身体的三纲五常 /
不管做什么，做起来！（Do it） /
毫不吝惜地给予（Give it） /
不断学习（Prepare it） /
第十章 苍天之下最可贵的是生命 /
活着就是一种恩赐 /
100年人生，请不要暴殄天物 /
享受生命的姿态与滋味 /
活得好，才能走得好 /
结束语 /
· · · · · (收起)

[敢不敢活到100岁_下载链接1](#)

标签

养生书

朴尚哲

其实一百岁很长

连载

活到一百岁会是什么样子呢？？

机械工业出版社

最怕白发时孤独一人

好书，值得一读

评论

[敢不敢活到100岁_下载链接1](#)

书评

《敢不敢活到100岁》引用了世界长寿村的一段碑文：“年纪70，不过是小孩子。年过80，也不过是青年。90岁的时候，即便上天在召唤，我也要要求他等我到100岁。我们年纪越大，精力越旺盛，也不会依赖子女。”看到书中的这几句话，我不禁倒吸了一口凉气。新中国成立之后，1950年...

科技的发展，社会的进步，人均寿命越来越长，现在就已经达到七八十岁了，再过几十年，人均寿命100岁不是没有可能。寿命的延长固然是好事情，可是伴随衰老而来的体力减弱、头脑失灵、疾病频发，甚至老无所依、无所事事、寂寞孤独，以上情况都有可能会出现，你还想活那么...

怎么说呢，其实真挺需要这本书的，我爸爸刚刚做了两次手术，现在处于恢复阶段，所以全家都有点病急乱投医，看到什么有关的都想来点。平时饮食上，还专门去我们当地的蒙医院听课……但是这本书如同很多畅销的韩剧一样，可以津津有味地看着，但看完以后还是不知道他在讲什么，又...

《敢不敢活到100岁》书评

随着生活条件不断改善，整个世界人类的寿命越来越长，老年问题已经成为社会问题。而中国由于在建国起始的鼓励生育政策，而后又转为计划生育政策，中国的人口老龄化问题越来越严峻：建国后出生高峰的那一代人正步入老年，而他们生育后代时正好赶上计划...

随着科技的发展和医学的昌明，越来越多老人们的寿命在不断提升。所以说成为百岁老人的寿星再也不是遥不可及的梦想追求。既然老人在增多，长寿变得触手可及，那么我们众多的老人应该如何正确应对自己的老年生活呢？
无论是对于老人们，又或者是老人们的亲朋好友，我们肯定都期...

[敢不敢活到100岁 下载链接1](#)