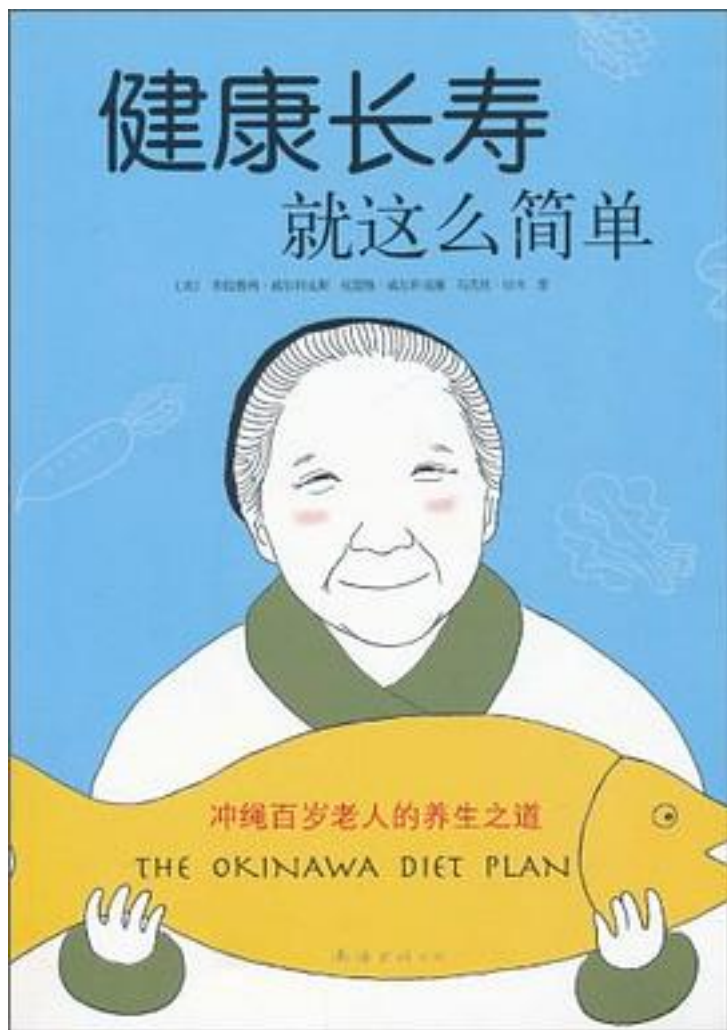


健康长寿就这么简单



[健康长寿就这么简单_下载链接1](#)

著者:(美)布拉德利·威尔科克斯//克雷格·威尔科克斯//马克托·铃木|译者

出版者:南海

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787544248310

《健康长寿就这么简单:冲绳百岁老人的养生之道》内容简介：“长寿之乡”冲绳的百

岁老人比例居世界第一，而且这里百岁高龄的老人大多身材苗条、行动敏捷、思维清晰，心脏病、糖尿病等常见老年病更是与他们绝缘。是什么创造了这样的人类奇迹？由美国、日本等国际抗衰老领域的权威医学专家发起的冲绳百岁老人研究计划，对冲绳百岁老人进行了长达33年的跟踪研究，全面揭开了这个全球最健康、最长寿人群的健康秘诀，并总结出了一套科学、实用的养生方案。本书为你奉上：

- 冲绳老人长寿的饮食和生活习惯
- 冲绳百岁老人保持健康的十大原则
- 冲绳百岁老人控制热量摄入的天然饮食理念
- 帮你正确选择蛋白质、脂肪和碳水化合物的独创热量密度表
- 150道冲绳百岁老人最常吃的健康美食

作者简介:

医学博士，美国国家衰老研究所科学家，美国太平洋健康研究院老年医学首席研究员，在抗衰老领域的研究颇有建树，冲绳百岁老人研究计划的主要专家。

哲学博士，著名医学人类学家，在跨文化老年医学领域颇有建树，冲绳百岁老人研究计划的主要专家。

医学博士，心脏病专家和老年医学专家，曾任冲绳国际大学老年医学教授，是冲绳百岁老人研究计划的发起人。

目录: 第一章 苗条、健康、长寿的冲绳人 第二章 保持健康体重的新发现 第三章 让热量密度为你服务 第四章 保持健康的十大原则 第五章 神奇的冲绳食物 第六章 个性化的体重控制计划——寻找平衡 第七章 不同风格的饮食计划 第八章 冲绳特色食谱
• • • • • [\(收起\)](#)

[健康长寿就这么简单_下载链接1](#)

标签

健康

生活

养生

营养

营养与养生

文化研究|星座奇談|社會心理

健康就是这么简单

评论

提前规划一下……什么的

#2013053

#作者观点非常正确，学到很多，严谨的作者的论点跟国内各路专家信口而来的传销的养生法完全不同。这本书的论点全部有理论基础的同时，有大量循证医学，大量实验组成，足见其严谨可信程度。然而对于非医学观众难度略大，非医学专业读者慎入。

[健康长寿就这么简单_下载链接1](#)

书评

[健康长寿就这么简单_下载链接1](#)