

# 《優活》

## 图书基本信息

书名：《優活》

13位ISBN编号：9789866662126

10位ISBN编号：9866662128

出版时间：2008年02月02日

出版社：商周出版

作者：Gary Small

页数：384頁

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 內容概要

如果「我們就像我們所覺得的那般年輕」這句話是真的，那麼現在就是開始讓我們感覺更年輕、看起來更年輕並且表現得更年輕的時候了。

不過就在一百年前，能夠活超過四十歲的人就已經算是上輩子有燒香的。如今，現代醫學致力於讓我們能夠好好地活到九十歲甚至更老。但有誰會想要在沒有健康、活力和完好機能的情況下活到一百歲啊？我們所追求的就是優質長壽。根據加州大學洛杉磯分校老化研究中心的主持人蓋瑞·斯默爾醫師所言，優質長壽是我們能夠達成的目標。

斯默爾醫師所著的《長壽聖經》建立在他最新的研究成果上，本書告訴我們如何藉由遵循一些簡單的指導方針—像是交叉訓練飲食、維持積極正面的態度、過無壓力的生活以及鍛鍊我們的身體和大腦—使我們活得更久，活得更健康，活得更好。斯默爾醫師所提出的「長壽聖經」八大要素策略能夠協助我們把大腦、身體和態度整合在一起，本書是無價之寶，指導我們如何活得更久，賦予我們更多力量，讓我們這一生都過得很健康、很滿意。

本書對健康老化進行全面性的檢視，也對腦適能、健康飲食、體能訓練、人際關係和抒解壓力等方面提出實用的建議。本書提供了不少故事，這些故事講的都是讀者在不同人生階段所會面臨的問題，本書也詳細說明了故事主人翁的生活如何因為遵循這八大要素策略而得到改善。斯默爾醫師指導我們如何：

- 把大腦磨靈光。
- 提升肌力和體力。
- 用運動和補充劑來守護我們的健康。
- 打造均衡飲食來填飽肚子但吃進去的熱量卻更少。
- 控制環境。

科學證據顯示，「長壽聖經」八大要素確實能夠延長一個人的壽命，讓我們活得更久，而且能夠提升多活的那些年人的生活品質。因此，不管我們是快四十還是快五十還是快六十還是更老，我們全都得面對老化所帶來的挑戰和報酬。

## 作者簡介

蓋瑞．斯默爾醫師 ( Gary Small, M.D. )

「加州大學洛杉磯分校老化研究中心」以及「席梅爾研究所記憶研究中心」 ( Semel Institute Memory Research Center ) 的主持人。他經常巡迴世界演講，也經常應邀上美國的電視節目，包括「20/20」、「早安美國」 ( Good Morning America )、「今日」 ( the Today show )、CNN、NBC新聞夜線還有CBS新聞等等。他的文章曾經刊登在《紐約時報》、《華爾街日報》、《洛杉磯時報》、《華盛頓郵報》、《時代雜誌》、《新聞週刊》和《今日美國報》上。他也是《讓大腦變年輕》、《十四天讓大腦變年輕》的作者。目前與妻子和兩名子女住在洛杉磯。

吉吉．佛根 ( Gigi Vorgan )

過去寫過為數眾多的劇情片和電視節目，也在這些影片和節目中亮過相。後來與她的丈夫蓋瑞．斯默爾醫師合作寫書，他們合寫的書包括《讓大腦變年輕》、《十四天讓大腦變年輕》和《長壽聖經》。目前與丈夫和兩名子女住在洛杉磯。

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)