

<<蓝色地带>>

图书基本信息

书名：<<蓝色地带>>

13位ISBN编号：9787503236341

10位ISBN编号：7503236345

出版时间：2009-3

出版时间：中国旅游出版社

作者：丹·比特纳

页数：239

译者：辛亮

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：<http://www.tushu007.com>

前言

本书内容均为作者的个人见解与建议，其目的是针对书中专题提供有价值的和广泛的信息。

作者和出版商在本书中并不涉及有关医疗、健康或其他专业服务。

读者在根据书中的建议采取行动或利用本书内容进行推断之前，应首先咨询相关的医疗、健康或其他专业机构。

本书作者和出版商对于直接或间接由本书造成的个人或其他机构的债务、损失或风险均不承担任何责任，特此声明。

<<蓝色地带>>

内容概要

本书是《纽约时报》最佳畅销书；美国《国家地理》封面故事，美国国家杂志奖获奖文章。

健康而充满活力地度过90岁 - 甚至100岁 - 也许比你想像的更容易。

获奖记者兼研究者丹·比特纳遍访全球最长寿的人，学到九个简单有效的长寿秘诀，它们能够将你引上长寿之路。

他是在哪里发现它们的？

就在蓝色地带。

什么是蓝色地带？

蓝色地带就是世界上拥有最高比例长寿人口的地区，那里的人们寿命长得不可思议：他们到了80岁、90岁甚至100岁还能保持健康和活力。

但是他们是如何做到的呢？

基因？

饮食？

命中注定？

还是他们的生活和别处的人们有什么根本性的不同之处？

带着长寿专家最新的研究成果，比特纳来到四个已经被证实的蓝色地带 - 意大利撒丁岛，日本冲绳，加利福尼亚的罗马琳达，以及哥斯达黎加的尼科亚半岛——去寻找答案。

比特纳的辛勤工作解释了在没有药物、手术或者医疗介入的情况下，这些人是如何做到健康长寿的。

他们的秘密就隐藏在他们的日常生活中：他们吃的食物、他们交往的伙伴以及他们的价值观。

《蓝色地带》结合最新、最好的有关衰老的科学发现，讲述身体健康的耄耋老人们那些令人鼓舞的真实故事，解说他们积极的生活，关系紧密、生气勃勃的朋友和家人。

更值得一提的是，本书从蓝色地带的经验中总结出几大秘诀，还指导你将它们运用于你自己的生活。

《蓝色地带》清楚的解释了每个秘诀的作用，包括减轻压力、更好地享受人际交往、转换生活视角，活的更长且过的更好。

<<蓝色地带>>

作者简介

丹·比特纳是探险家，作家和吉尼斯世界纪录的保持者。他同时还是网络探索公司（Quest Network, Inc.）的创建者。该公司组织了十余次全球网络互动探险，全球一千二百万学生通过互联网参与了这些探险活动。美国国家地理杂志2005年的封面故事《长寿的秘密》报道了他的团队在长寿

<<蓝色地带>>

书籍目录

致谢序1 长寿的真相 2 撒丁岛的蓝色地带 3 冲绳的蓝色地带 4 一个美国的蓝色地带 5 探索哥斯达黎加的蓝色地带 6 你自己的蓝色地带 图片来源

<<蓝色地带>>

章节摘录

1 长寿的真相1513年4月2日，胡安·庞塞·德·列昂（Juan Ponce de León）在佛罗里达东北海岸登陆，据说，他是来寻找青春之泉的——传说中这种泉水可以带来永恒的生命。

今天的历史学家知道这个故事多半仅仅是传闻而已。

西班牙探险者探索巴哈马以北地区的原因很可能是由于西班牙恢复了克里斯托弗·哥伦布的儿子迭戈（Diego）的总督职位，而他把胡安·庞塞·德·列昂排挤出了政府机关。

尽管如此庞塞·德·列昂的旅途传奇依然引人入胜。

五个世纪以后，寻找长寿的魔力源泉的想法仍然大有市场，江湖骗子和蠢人们还在愚蠢的寻求着这一目标，他们用药物、保健食品或者是医学治疗来伪装自己。

为了永远揭露这些骗局，芝加哥伊利诺伊州立大学的人口统计学家S·杰伊·奥斯安斯基（S.Jay Olshansky），以及另外50多位世界顶尖的研究长寿的专家在2002年发表了一个措辞强硬的声明，毫不掩饰地表达了他们对这一问题的立场。

“涉及这个问题时我们的用词必须准确，”他们写道，“现在没有任何证据能证明诸如改变生活方式、外科手术、维生素、抗氧化药剂、荷尔蒙或者是基因工程技术能够影响衰老进程。

”衰老是个残酷的事实，这是一个只能加速的油门。

我们还没有发现刹车的存在。

游戏的目标是尽量少踩油门。

但是大多数的美国人过着多变的快节奏生活，他们把油门踩的太狠、太多了。

本书探究了全世界最好的在健康长寿方面的实践，并且将成果应用于我们的生活。

我们中的大多数人对寿命长短的控制力比我们想象中更强大。

实际上，专家认为，遵循正确的生活方式能使我们至少增加10年的健康生活，并且逃脱绝大多数致命疾病的侵害。

这意味着多10年的高质量生活。

为了找到长寿的秘密，我们组成了包括人口统计学家、医学专家和新闻记者的工作组直接前往拥有最佳资源的地区。

我们来到蓝色地带——四个全球最健康的角落，那里的人们不会罹患多种美国常见的致死性疾病。

这些地区的人活到100岁的机会是我们的3倍。

针对每一个蓝色地带，我们使用国家老年医学研究院1（National Institute on Aging）开发的一种称为协作调查陈述（survey developed in collaboration）的方法，对生活方式中的那些能够解释这些地区的长寿现象的方面进行了分析——如饮食习惯、身体锻炼强度、社会组织情况和当地的传统医药等等。

我们想找到他们的共通之处，也就是这四个地区的共有的一些行为习惯，这可以帮助我们推论出那些与文化无关的最好的健康习惯，也就是真正的健康法则。

下面列出的是关于蓝色地带研究的前提：通过优化你的生活方式，你可以获得10年额外的健康生活，反之，你就会失去它。

怎样才能优化你的生活方式呢？

学习一个蓝色地带的经验吧。

关于衰老的事实 将四个蓝色地带综合在一起，我们可以归纳出九个关于如何更好，更长寿的生活的秘诀。

但是在我们深入细节之前，我认为了解一些人们衰老的方式以及一些基本概念和定义很有必要。

我们每个人的寿命预期是多少？

当我们衰老的时候身体发生的真正变化是什么？

为什么我们不能通过吃药来延长寿命？

我们怎样才能活得长一些？

我们怎样才能生活的更健康一些？

以及为什么改变生活方式会增加额外的健康寿命？

为了回答这些以及另外一些基础性问题，我咨询了世界各地的一些专家，他们从不同的方面描述了他

<<蓝色地带>>

们的最新研究成果。

这些科学家为我们呈现了生物学、老年病学以及长寿科学方面的最佳研究成果。

史蒂文·N·奥斯达德 (Steven N.Austad)，理学博士，就职于位于圣安东尼奥 (San Antonio) 的德克萨斯州立大学健康中心，主要研究衰老的细胞和分子机制。

他还是山姆和安·巴绍普 (Sam and AnnBarshop) 中心的教授，从事长寿和衰老研究。

他是《我们为什么衰老：关于身体在生命旅途过程中的变化的科学发现》一书的作者。

罗伯特·N·巴特勒 (Robert N.Butler)，医学博士，美国国际长寿中心 (该中心是一家位于美国纽约的政策和教育研究中心) 的执行总裁，他同时还在西奈山医学中心2 (Mount Sinai Medical Center) 任老年医学系和成人发育系教授职务，著有《为什么活着：在美国变老》一书。

杰克·M·古拉尔尼克 (Jack M.Guralnik)，医学博士、理学博士，他是马里兰州贝塞斯达市 (Bethesda) 的国家老年医学研究院的流行病学、人口统计学和生物统计学实验室主任。

罗伯特·凯恩 (Robert Kane)，医学博士，他是位于明尼阿波利斯 (Minneapolis) 的明尼苏达州立大学衰老研究中心和明尼苏达老年人教育中心的主管。

他还是公共健康学校的教授，这个学校授予了他一个长期护理和衰老学的荣誉职位。

托马斯·T·佩尔斯 (Thomas T.Perls)，医学博士，公共卫生硕士，新英格兰百老人研究3的主任，波士顿大学医学院医学和老年病学副教授。

《活到100岁：教任何年纪的你达到寿命极限》。

我分别采访了上述专家，然后总结了他们对上述问题的最佳答案。

下面是他们告诉我们的内容。

衰老究竟是什么？

罗伯特·凯恩：这个意义深远的问题。

首先，衰老从出生就开始了。

如果你仔细想一想，就会发现所有物种都是如此持续不断的发展。

你可以认为这是个体与环境之间的平衡。

本质上，我们认为衰老是丧失复制机能的过程，一种维持对身体的内部调节和平衡的失败。

从儿童期开始，我们的身体特征逐步发生着多种变化。

儿童容易受到环境影响，必须受到保护。

对人类来说，我们的身体在20岁中期达到巅峰状态，并将维持一段时间。

然后，从某个时间点开始，也许是40岁中期，我们开始走下坡路。

有些人会说我们实际上从30岁就开始变糟。

这取决于我们遵循怎样的生活方式。

老年期是另一个天平向环境倾斜的时期：老人需要外界帮助来保护自身。

衰老带来的衰退主要包括：失去自我调节能力，不能耐受极端的压力和混乱的环境。

衰老来临时既有正面又有负面变化。

研究老年病的专家将衰老定义为死亡风险。

即：不考虑疾病，在有限的生命周期内的不间断的死亡风险。

在大多数情况下，这一风险随着我们年龄的增长而增加。

除了年龄以外，其它因素也会增加死亡风险，因此衰老并不是惟一的决定因素，但这是一个正态分布。

人们一直在寻找衰老的生物标记，但是迄今为止没人能够完全排除疾病的干扰而找到这个标记。

人们可以发现，例如，眼睛晶状体调解性的丧失。

大多数人在40出头的时候开始变得远视。

但是，并不是每个人都会这样，所以你不能说这是衰老的普遍标志。

头发变白，失去皮肤的胶原蛋白，这些变化都被认为是衰老的标志。

当人们变老的时候身体成分会发生变化，然而这些变化会受到运动和饮食的显著影响。

总的来说，我们的肌肉重量下降，身体内的脂肪含量上升。

免疫系统功能也会随着衰老而下降。但是我们仍然不能说这是衰老的普遍性特征。

<<蓝色地带>>

史蒂文·奥斯达德：我将衰老定义为逐步丧失身体机能的过程，不管是跑步还是思考，还是其他的什么。

这是体力和智力逐步丧失的过程，曾经的能力对我们来说渐渐地变得遥不可及。

基本上，这意味着你不能永远完整保持你的身体机能。

罗伯特·凯恩：关于衰老有几个理论。

其中一个是你的身体系统里有些基因的开闭，能够减缓或者加速衰老。

另一个理论是，“废物-排泄综合症”，认为随着时间流逝你的身体里的毒素会逐步积累，然后衰老就开始了。

但是，如果你进一步问，为什么我们的身体会积累毒素？

好吧，可能是因为你身体里某些一直运转的细胞内机制在某一刻突然停止了。

毒素是衰老真正的标志，还是仅仅是生物进程改变的副产品？

也许衰老是受到体内存在着的遗传的生物钟的调控？

老实说，我们还不知道。

美国人的平均寿命是多少？

罗伯特·凯恩：我有充分的理由相信，现在一个30岁的人有非常大的可能活到70多岁或者80岁出头——这取决于性别。

如果排除诸如心脏病、癌症和中风这些主要的危险，我想你的寿命预期还能增加5到10年。

汤姆·佩尔斯：对于我们中的大多数人来说，我们的身体就像一个设计里程数为100,000英里的汽车。

由于良好的基因，一小部分车能行驶150,000英里或者更长。

但是即便是得到了最小心的维护，我们的身体状况依然会随着时间的变化而逐步恶化，变得越来越弱。当路面颠簸的时候，你可能就躲不过去了。

这没有回头路可走，身体状况持续下降，终将到达一个极点，那时你就走到头了。

活到100岁的机会有多大？

杰克·古拉尔尼克：这个机会相当小，可能小于百分之一。

这还取决于你现在的年龄。

一个刚出生的婴儿的寿命估测方法和一个已经80岁老人的估测方法是不同的。

另外，健康状况也非常重要。

如果你回顾一下，大多数的百老老人在80多岁的时候都很健康。

汤姆·佩尔斯：我过去把活到100岁比喻成填对彩票的五个数字，也就是说机会相当小。

如果你的家庭里出过长寿老人，而你又有好的健康习惯的话，你的机会比别人要大些。

今天，百老老人是我们人口组成中增长最快的一部分，一个原因是我们在控制高血压方面的工作很成功。

这样就有一个数不需要凭运气了，需要猜数字的还剩下4个。

另一个原因是儿童死亡率大幅下降。

现在有更好的公共卫生条件，例如清洁的饮用水，受教育年限的延长，社会经济地位提高，这些都降低了彩票的不确定性因素。

描述活到100岁的可能性的最好方法是：“你越健康活的越长。

”史蒂文·奥斯达德：问题是如果你能活到100岁，你想要什么样的100岁呢？

——这也是我为什么认为良好的健康状况非常重要的原因。

你想卧床不起，生活不能自理吗？

还是想相对独立并保持清醒？

就我来说，这就取决于是否有良好的健康习惯。

<<蓝色地带>>

媒体关注与评论

“幻想青春永驻者必读！

比特纳为我们揭示全球最长寿文化中蕴藏的秘密，解说它们如何拨回你的生物钟。

”——梅赫马·欧兹医师（Mehmet C.Oz, M.D.），哥伦比亚大学外科系副主任兼教授“《蓝色地带》将成为你迄今为止读到的最重要，最动人的故事之一！

.....你将走访全球寿命最长且最健康的人群。

更值得一提的是，你将由此学到如何迅速地将这些来自远方的秘诀运用到你自己的生活当中去。

”——桑杰·谷普塔（Sanjay Gupta, M.D.），神经外科医生兼CNN首席医疗记者“这本书提供了许多能让你健康长寿的实用小帖士——它们是蓝色地带生活方式的精华所在，那里的人们已经习惯了没有病痛地慢慢变老。

一定要读这本书。

”——安德鲁·威尔（Andrew Weil, M.D.），畅销书作家、内科医生及综合医疗奠基人“跟随丹·比特纳，我们开始对长寿奥秘的探索，由此进入一个91岁仍可乐享天年的世界。

这真是太棒了！

”——沃尔特·克朗凯特（Walter Cronkite），资深记者、CBS电视台主持人

<<蓝色地带>>

编辑推荐

《蓝色地带》介绍了：健康、长寿并非偶然，其中奥秘自古引人求索，却也屡遭误解。非凡的长寿人群积极活跃地生活在世界各地的长寿社区——“蓝色地带”中，乐享期颐。成就百年人生的是他们普遍的生活方式、饮食、信念以及对困难的态度。艾美奖获得者，《国家地理》特派记者丹·比特纳遍访百岁老人9个长寿妙方。

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:<http://www.tushu007.com>