

《终极健康》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787108045706

内容简介

《终极健康(一个人对完美身体的谦卑追求)》

介绍：A.J.雅各布40多岁，大肚腩，胆固醇高，爱吃比萨，不爱运动。在一次患急性肺炎的经历中，他幡然醒悟。为了家人，他决定追求全面的身体健康。作者了解到，身体的健康取决于生活中的点点滴滴——吃什么、喝什么、呼吸、穿衣、思考甚至如何说话。因此，他决定“按照最最健康的建议来进行试验，因为，只有探索到极限，才能找到最好的适中境地”。任务是艰巨的。作者要面对各种打着健康名义的复杂、甚至是互相矛盾的饮食和健身建议。他能做的是不断地咨询各路专家，采取开放的甄别态度，并以身示范。结果呢？

《终极健康(一个人对完美身体的谦卑追求)》适合大众阅读。

作者简介

雅各布斯，美国超级畅销书作家、著名专栏作家，代表作有《智高无上》、《我的圣经狂想曲》等。其作品以实践各种看上去稀奇古怪，并且令很多人好奇却又不敢尝试的想法为卖点，读后令人爆笑不已。

目录

前言

第一章 胃

吃得正确

第二章 心脏

让血液流动起来

第三章 耳朵

追求安静

第四章 屁股

别老坐着

第五章 免疫系统

战胜病菌

第六章 胃（升级版）

追求完美饮食

第七章 生殖器前言第一章 胃 吃得正确第二章 心脏 让血液流动起来第三章 耳朵

追求安静第四章 屁股 别老坐着第五章 免疫系统 战胜病菌第六章 胃（升级版）

追求完美饮食第七章 生殖器 拥有更好的性生活第八章 神经系统 减少疼痛第九章

小肠正确地上厕所第十章 肾上腺 追求减压第十一章 大脑 追求变得更聪明第十二章

内分泌系统寻求一个无毒之家第十三章 牙齿 追求完美的笑容第十四章 脚

追求跑得正确第十五章 肺 追求呼吸得更好第十六章 胃（升级版） 继续追求完美饮食

第十七章 皮肤 追求无暇肌肤第十八章 心脏（升级版） 追求完美的锻炼第十九章

眼珠追求完美的晚间睡眠第二十章 膀胱 弄清楚该喝什么第二十一章 生殖腺

追求更多的睾丸素第二十二章 鼻子 追求更灵敏的嗅觉第二十三章 手

追求有魔力的手指第二十四章 背部 追求站得直第二十五章 眼睛 追求看得更清楚

第二十六章 颅骨 避免死于安全事故第二十七章 终点线 后记附录A

游击队训练——怎么把世界弄到健身房里附录B

怎么吃得更少——份额控制的艺术和科学附录C 关于跑步机办公桌的五条提示附录D

五种十分安全的减压方法附录E 关于食物的10条最好的建议附录F

如何过安静的生活——来自噪音污染信息中心的三条提示附录G 要避开的五种毒素

作者的话

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

我写了一个超过一百种饮食的单子，地中海饮食、美国农业部饮食、受迈克尔·泼兰影响的“吃你祖父母所吃的”饮食、血型饮食、原始饮食、冲绳饮食、素食主义、生食主义。还没有提那些非常规的各种饮食，像是曲奇饼饮食、牙买加塔法里教饮食、洁净大师饮食。

这些东西我都想试一试。 母，可能没有塔可钟快餐店的高速公路食品。不过，其他的差不多都想试一试。最后就是那样了。

研究表明，如果你把你的习惯转变得太快，改变就坚持不下来。

所以我的计划是慢慢地进入我的新饮食方案。

这就是我对我第一次饮食改革所作的决定：吃更多的巧克力，豪饮和喝咖啡。

“祝你健康！”我对朱莉说。这是第一天早上，我倒了一杯“星巴克”的“金色海岸”。

当晚，我的朋友保罗和丽萨正好从华盛顿特区到纽约来，赶上了一个非正式的泰国饭局。吃饭之前，我拿出几杯加州葡萄酒，并从冰箱里翻出几块瑞士三角巧克力。

“你什么时候开始你的健康计划？”保罗问我。

“今天就开始。”我一边说，一边递给他一大块巧克力。

保罗用带着怀疑的眼光看着我。

“他今天早上还喝了两杯咖啡。”朱莉说，“这就是他新的健康计划，巧克力、咖啡和葡萄酒。”“这些都对你很好。”我说。

“看来你真的要实行你的计划了。”保罗说。

“嗨洛因怎么样？”丽萨问，“我听说那东西有很多抗氧化剂。”大家都大笑。很聪明。不过，我懂科学。考虑一下：

——研究表明，适度饮酒的人比禁酒的人和饮酒过度的人活得都长。对于男人来说，一晚上喝一两杯能减少心脏病的危险。

对于妇女来说，一杯比较好。红葡萄酒还含有有益的化学成分，像白藜芦醇，这种东西可能含有抗衰老的特性。

——事实上，黑巧克力含有抗氧化成分，而且被证明可以降低心脏病的危险。

——咖啡可以降低好几种癌症的可能性，包括膀胱癌、乳腺癌，前列腺癌和肝癌，以及降低老年痴呆的可能性。

它也有一些消极面：每天超过两杯会引起失眠，并提高胆固醇；而且它不像它的远亲绿茶那样是完全健康的。不过，适当饮用咖啡，其好处还是要超过风险。我写了一个超过一百种饮食的单子，地中海饮食、美国农业部饮食、受迈克尔·泼兰影响的“吃你祖父母所吃的”饮食、血型饮食、原始饮食、冲绳饮食、素食主义、生食主义。还没有提那些非常规的各种饮食，像是曲奇饼饮食、牙买加塔法里教饮食、洁净大师饮食。这些东西我都想试一试。母，可能没有塔可钟快餐店的高速公路食品。不过，其他的差不多都想试一试。最后就是那样了。研究表明，如果你把你的习惯转变得太快，改变就坚持不下来。所以我的计划是慢慢地进入我的新饮食方案。

这就是我对我第一次饮食改革所作的决定：吃更多的巧克力，豪饮和喝咖啡。

“祝你健康！”我对朱莉说。这是第一天早上，我倒了一

杯“星巴克”的“金色海岸”。当晚，我的朋友保罗和丽萨正好从华盛顿特区到纽约来，赶上了一个非正式的泰国饭局。吃饭之前，我拿出几杯加州葡萄酒，并从冰箱里翻出几块瑞士三角巧克力。

“你什么时候开始你的健康计划？”保罗问我。

“今天就开始。”我一边说，一边递给他一大块巧克力。

保罗用带着怀疑的眼光看着我。“他今天早上还喝了两杯咖啡。”朱莉说，“这就是他新的健康计划，巧克力、咖啡和葡萄酒。”“这些都对你很好。”我说。

“看来你真的要实行你的计划了。”保罗说。

“嗨洛因怎么样？”丽萨问，“我听说那东西有很多抗氧化剂。”大家都大笑。很聪明。不过，我懂科学。考虑一下：

——研究表明，适度饮酒的人比禁酒的人和饮酒过度的人活得都长。对于男人来说，一晚上喝一两杯能减少心脏病的危险。

对于妇女来说，一杯比较好。红葡萄酒还含有有益的化学成分，像白藜芦醇，这种东西可能含有抗衰老的特性。

——事实上，黑巧克力含有抗氧化成分，而且被证明可以降低心脏病的危险。

——咖啡可以降低好几种癌症的可能性，包括膀胱癌、乳腺癌，前列腺癌和肝癌，以及降低老年痴呆的可能性。

它也有一些

消极面：每天超过两杯会引起失眠，并提高胆固醇；而且它不像它的远亲绿茶那样是完全健康的。不过，适当饮用咖啡，其好处还是要超过风险。当然，我确实理解保罗和丽莎的怀疑。一般来说，好吃的东西都对身体有害。就像杰克·拉兰内喜欢说的：“要是好吃的话，就把它吐了！”这真是一种奇怪的状况。进化在这里背叛了我们。人类的身体，这个不可思议的奇迹，在很多方面都是一台出了故障的机器，是1978年款的福特斑马车的生物版。

健康食品应该是美味的，有害健康的食品应该让我们作呕。

问题是，我们生活在现代世界，而我们却拥有石器时代的味蕾。

当我们的祖先在平原上漫步时，我们的偏好确实是有意义的，我们的味觉与健康食品是保持一致的。我们进化成喜欢糖，因为它

在水果里，而水果在野外是很罕有的，富含营养、纤维和热量。我们进化成喜欢盐，因为身体需要盐来保存水分。盐在野外也是

很稀有的，只能偶尔用来救命。不过后来我们弄明白了怎么从植物中提取糖，把它放进糕点和卡布奇诺冰咖啡中。我们开采盐，把它放进我们的汤、玉米饼和奶酪里。而过量吃糖和盐就不那么好了。 P1-3

[显示全部信息](#)

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