

<<活得够长活得更幸福>>

图书基本信息

## <<活得够长活得更幸福>>

### 内容概要

本书作者以精湛和广博的知识，从分子生物学、生理学、基因学、病理学、营养学、临床治疗和重要和生理和病理检测指标，到正在研发中的各种医学技术实验的细节，为我们讲解了许多重要的保健措施和方法；从人体的基因多态性，到食物营养与各种激素和酶与维生素、矿物质的复杂作用和转换关系；从内部生理与外部环境相互作用的致病关系和原因，到各种新型营养品、防止衰老的补充品……作者给我们的大量建议，深入浅出地分析了加速人的衰老、危及人的生命的主要疾病：早老性痴呆、糖尿病、更年期综合症、心脏(及心血管)疾病以及各种癌症等。

由于两位作者在其研究的领域中都是著名的顶级人物，对书中所谈论的各种问题十分稔熟，所以他们谈论各种医学和保健问题既严谨又精细，绝无时下流行的保健图书中那些泛泛而论的“微言大义”。他们把最新的前沿医学保健的信息告诉读者，又以自己的个案为例，详细地说明和分析自己的保健方案，读者可以从中获得清晰的知识理路，藉以了解自身疾病的形成的内部因素与环境影响，以及疾病的早期端倪、诊断、治疗和有效预防疾病的方法。

本书的说服力是如此之强，读者在阅读的过程中会产生这样一种信念：长寿不仅仅是一种希望，而是一种现实的可能性，选择其中的方法，从现在做起。

一本为年轻、健康、长寿提供了根本解决方案的科学之书。

从本书开始，用令人惊讶的科学进步解决我们的健康与长寿问题。

本书向我们展示了一个奇妙、令人激动的图景，它将生物技术和自然科学的最新研究进展带进了人类的健康和生活品质中。

库兹韦尔和格罗斯曼提出用简单生活方式的修改方案来避免慢性疾病，其内容之综合多样，足以让人们找到令身体更健康的途径。

<<活得够长活得更幸福>>

作者简介

特端·格罗斯曼，美国科罗拉多州丹佛一家学科领先的长寿医学研究中心“前沿医学研究所”的创建人。

他是持证研究抗衰老医学的专家，在国际上讲授长寿和抗衰老策略。

《40多岁人士的长寿》的合作者阿莱·布雷奇写道：“我见过许多优秀的作家和卓越的医生，但两者同为一入却极为

<<活得够长活得更幸福>>

书籍目录

译序致谢第一章 活得够长，活得幸福第二章 通向未来之桥第三章 我们个人的旅程第四章 食物和水第五章 碳水化合物和血糖负荷第六章 脂肪和蛋白第七章 你吃的什么就是什么第八章 一天就一劳永逸地改变体重第九章 糖的麻烦（兼谈胰岛素）第十章 雷的个人治疗方案第十一章 基因学的承诺第十二章 炎症——最新的确凿证据第十三章 甲基化过程——健康之至要第十四章 清除杂乱：毒和解毒第十五章 心脏病的真实原因及其预防第十六章 癌症的预防和早期诊断第十七章 特瑞的个人保健方案第十八章 你的大脑：思想……思想的力量第十九章 老年激素和年轻激素第二十章 其他年轻激素：性激素第二十一章 积极的营养补充第二十二章 保持运动：锻炼的力量第二十三章 压力和平衡结语资料和联系信息索引

## &lt;&lt;活得够长活得更幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘在冷战高峰期的1966年，艾萨克·阿西莫夫创作的科幻惊险小说《奇异的航程》(Fantastic voyage)将公众的注意力从太空旅行转向了更奇异的航程——人体内部。

“我们的”科学家与“对方的”匿名科学家竞争发展微型技术，谁先完善这些技术，谁就将胜券在握。但是，这一微型技术有致命的缺陷：磨损极快。

贝尼斯教授研究出克服这一缺陷的方法，但是他还未来得及将自己的观点讲出来就突遭中风，脑部还出现血栓。

在与国际阴谋分子的斗争中，“我们的”人用微型潜水艇运送了一个五人小组到贝尼斯教授体内，运用有时间限制的微型技术来消除脑血栓。

五人小组包括指挥“海神”号潜水艇(仅血细胞体积大小)的艇长欧文斯、负责治疗事务的优秀神经外科专家杜瓦尔、漂亮的外科助手彼得森(在非常成功的同名电影中由拉奎尔·韦尔奇主演)、人类循环专家迈克尔斯和中央情报局的行动指挥官格兰特。

在惊险行动中，小说读者和电影观众都感受到了五人小组在人体内部的神奇航程：他们在微型技术的时间限制到来之前与白细胞、邪恶的抗体、讨厌的血小板和其他的威胁勇敢作战的精彩过程。

小说《奇异的航程》的隐喻在几个层面上适合本书的描述，首先，我们也希望本书的读者能够感受到在人体内部的奇异航程。

自从1966年以来，人类对生命、疾病和衰老的复杂过程的理解有了巨大的进步。

我们现在具有了史无前例的能力在最微小分子的结构层面理解生物本身。

我们也有了机会来大幅度地延长生命，改善福祉，及扩大我们对周围世界的感知能力。

阿西莫夫对微型技术的神奇描述具有预见性。

我们现在处于一个深刻变革时代的初期，就是将技术浓缩到分子层面。

现实中，我们正在研发血细胞大小的潜水艇，称作纳米机器人(这些机器人的特征由纳米或毫微米=10亿分之一米的长度)，它们进入人体内执行重要任务。

尽管我们无法像阿西莫夫的小说那样将自己缩小到能够搭乘这些纳米机器人(至少在今后数十年不可能)，但是，我们可以将自己置于虚拟现实环境，通过这些纳米机器人的眼睛来进行观察。

我们可以如同进入了人体内那样控制这些纳米机器人的行动，就像今天的士兵操纵遥控武器装备那样。

长寿掌握在我们手中 今天的我们是否掌握了长寿的知识和手段?如果所有的科学技术的发展突然停止，答案将是否定的。

我们已经具有比大多数人认识到多得多的手段来大幅减缓疾病和衰老的过程，不过还没有所需要的所有技术来无限延长人类寿命。

但科学技术并没有停滞，而是在加速发展。

根据雷创造的模式，我们的范式转换速度——技术进步的速度——每10年翻番，而特定信息技术的潜能(价格/性能比，能力和速度)每年翻番。

所以，问题的答案绝对是肯定的。

知识已经存在了，只要积极应用，你就可以将疾病和衰老的过程减缓到这样一个程度：让你身体健康、精神饱满地迎来今后数十年出现的延长生命和提高生命质量的新科技。

长寿和老年医学专家奥布里·德·格雷使用房屋维护来比喻这一关键概念。

一幢房屋可以存在多久?答案显然是在于你对其的维护。

如果你无所事事，房顶很快会出现漏洞，水和其他物质会入侵，最终导致房屋坍塌。

但如果你经常预先维护房体，修复所有的破损，处理所有的危险地点，经常使用新材料和技术来重建或维护，房屋的寿命就可以无限延长。

我们的身体和大脑同样如此，唯一区别的是尽管我们完全知道房屋维护的方法，可我们却不完全知道生命的生物学原理。

随着我们对人类基因组，蛋白质组(Proteome)和我们的新陈代谢的生化过程和途径的迅速了解，我们

## &lt;&lt;活得够长活得更幸福&gt;&gt;

也在快速地获得生命的生物学原理知识。

我们开始明白，衰老并不是单一不可抗拒的进程，而是一组相关的生物过程。

使用不同生物科学技术的组合方法来抵御这些衰老过程的方法正在出现。

包括本书作者的许多科学家相信，在今后20年里，我们可以开发出停止乃至逆转衰老过程的方法，同时，通过使用本书介绍的方法，我们可以减缓衰老的过程。

这样，延长寿命的目标可以分成三个阶段或三桥。

阶段一：本书的目的是给出身体健康、精神饱满的长寿指南；阶段二：充分利用生物科学技术革命的成果；然后是进入阶段三：能够使我们长寿的纳米技术—人工智能(AI)革命。

所以，本书的预测和分析的例证就是：我们如何维护我们的“生物”房屋和无限地健康幸福长寿的知识秘诀就在我们自己手中。

我们会告诉你，随着逆转我们生物过程的科学(解码和理解的主要方式)的发展，应该如何使用今天已有的广泛知识来保持健康。

21世纪是值得期待和经历的世纪 我们将关注对21世纪人类生活大多数观念中的关键问题，其中很大部分是与不可避免的死亡和税收有关。

我们将在另一本书讨论税收的问题，本书主要关注的是死亡的不可避免和这一观念将如何被改变的问题。

当我们成功地理解了基因组和蛋白质组，我们会开发出大量治疗疾病和逆转衰老的新方法。

21世纪的最初20年将是生物技术的黄金时代。

许多专家相信，在10年后，我们就能够每年给预期寿命增加一年多。

那以后的每一年，我们剩下的寿命就会朝着未来迈进一步(奥布里·德·格雷相信，我们将在10年内成功地停止老鼠的衰老——老鼠与人类的遗传编码有99%的相同——然后，再过5年到10年，停止乃至逆转人类衰老过程的技术就会出现)。

但生育高峰出生的一代(指20世纪40年代末和50年代初出生的一代)中仅很少部分能够迈过这一即将来临的关键期，你或许就是其中之一。

本书的作者也属于这一代人，并且打算健康幸福地生活并迈过这一关键期，不幸的是，我们同时代的大多数人没有意识到身体内潜在的衰退过程，从而会年纪轻轻就离开人世。

21世纪的最初20年将是非常吸引人的，但是今后的时代将出现更吸引人的变革。

数十年来，雷在研究和分析技术发展趋势的模型和其对社会的影响。

他最重要的发现是变革的速度本身在加速。

这意味着过去的经验并不是未来的可靠指南。

20世纪的100年并非是本世纪100年的发展速度，而是大约等于今天的20年，因为我们已经进入了加速发展速度。

在今后14年中我们的发展速度将相当于今天20年的发展速度，也就相当于整个20世纪的发展速度了。

仅再用7年，我们就可以完成相等的发展速度。

就因为这种速度的指数级增长，21世纪的发展速度将相当于今天发展速度的两万年，就是说，我们将目睹超过整个20世纪1000倍的发展——这是相当惊人的发展速度。

最终的结果将是，我们生活中每一方面都会出现深远变革，从健康和长寿，到社会和经济，乃至我们是谁和人类究竟意味着什么的概念等。

在今后数十年间，我们就能够掌握增强健康、扩展知识——例如利用所有感官的、扩增实境的和增强了人类智力和能力的完全沉浸式虚拟现实——和开阔眼界的方法。

展望21世纪更遥远的年代，纳米技术将让我们重新修复和扩展我们的身体和大脑，并且最终根据信息来制作任何产品，从而出现极大的繁荣。

我们将通过利用人类发展的技术来与我们的生物系统直接交流，从而极大地扩大我们的身体和大脑的能力。

尽管对人类控制生死的能力存在争议，但我们认为，开阔眼界的能力是人类独特和美好的属性。

我们也相信，今天保持健康和活力以进入美好的未来世纪是完全值得的。

<<活得够长活得更幸福>>

## <<活得够长活得更幸福>>

### 媒体关注与评论

书评“此书确实令人震撼——它简明而全面，准确地描述了过去和现在我们有关生物学、医学和信息技术的知识情况。

无论你因知识的好奇还是出于对自己健康的关心，你都会发现这本书出奇的精彩。

是一本必读的书。

”——汀·卡门(物理学家，第一代耐磨胰岛素泵、艾波特移动系统的发明者，美国国家技术奖获得者)“这是一本预言性的书，它提供了有关衰老和怎样生活得更好和长寿的最新证据。

高度推荐。

”——汀·欧里希(医学博士，“敞开你的心灵”计划的创立者)“本书向我们展示了一个奇妙、令人激动的图景，它将生物技术和自然科学的最新研究进展带进了人类的健康和生活品质中。

库兹韦尔和格罗斯曼提出用简单生活方式的修改方案来避免慢性疾病，其内容之综合多样，足以让人们找到令身体更健康的途径。

”——乔治·会(医学博士，哈佛医学院齐斯林糖尿病研究中心主任，哈佛医学院教授)“甚至对有健康意识的人来说，本书也是一个警醒。

它大胆挑战疾病治疗和防止衰老的传统思维，为保持年轻和健康提供了根本的解决方案。

”——约翰·格雷(哲学博士，《男人来自火星，女人来自金星》作者)



<<活得够长活得更幸福>>

编辑推荐

“此书确实令人震撼——它简明而全面，准确地描述了过去和现在我们有关生物学、医学和信息技术的知识情况。

无论你因知识的好奇还是出于对自己健康的关心，你都会发现这本书出奇的精彩。

是一本必读的书。

”——汀·卡门(物理学家，第一代耐磨胰岛素泵、艾波特移动系统的发明者，美国国家技术奖获得者)“这是一本预言性的书，它提供了有关衰老和怎样生活得更好和长寿的最新证据。

高度推荐。

”——汀·欧里希(医学博士，“敞开你的心灵”计划的创立者)“本书向我们展示了一个奇妙、令人激动的图景，它将生物技术和自然科学的最新研究进展带进了人类的健康和生活品质中。

库兹韦尔和格罗斯曼提出用简单生活方式的修改方案来避免慢性疾病，其内容之综合多样，足以让人们找到令身体更健康的途径。

”——乔治·会(医学博士，哈佛医学院齐斯林糖尿病研究中心主任，哈佛医学院教授)“甚至对有健康意识的人来说，本书也是一个警醒。

它大胆挑战疾病治疗和防止衰老的传统思维，为保持年轻和健康提供了根本的解决方案。

”——约翰·格雷(哲学博士，《男人来自火星，女人来自金星》作者)

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>