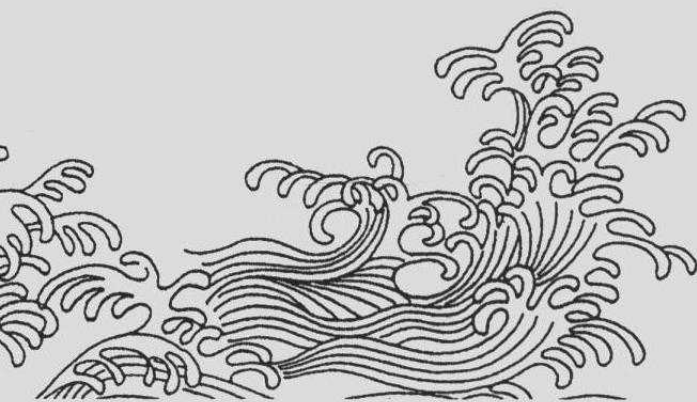


سوار طول عمر:

صدها راه برای برخورداری از یک زندگی طولانی



سر شناسه	: نی، مائوشینگ
عنوان و نام پدیدآور	Ni, Maoshing : اسرار طول عمر: صدها راه برای برخورداری از یک زندگی طولانی / نویسنده مائو شینگنی: مترجم علی زارعی سلمانی.
مشخصات نشر	: تبریز: ییلاق قلم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۳-۳۳-۰
یادداشت	: عنوان اصلی: Secrets of longevity : hundreds of ways to live to be 100 , c2006.
موضوع	: طول عمر
موضوع	: Longevity
شناسه افزوده	: زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: RA۷۷۶/۷۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۴۸۳۰۹

www.ketab.ir



ییلاق قلم

اسرار طول عمر: صدها راه برای برخورداری از یک زندگی طولانی

نویسنده: دکتر مائو شینگ نی

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: انتشارات ییلاق قلم

چاپ اول ۱۴۰۰ • ۱۶۸ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۳-۳۳-۰

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه
	فصل ۱: چه می‌خوریم:
۱۱	رژیم غذایی و تغذیه
	فصل ۲: چگونه بهبود می‌یابید:
۴۷	گیاهان دارویی، درمان‌ها، و اکسیرها
	فصل ۳: کجا هستید:
۷۹	محیط، بوم‌شناسی، و اجتماع
	فصل ۴: چه کاری انجام می‌دهید:
۱۰۱	ورزش، سبک زندگی، و جوان‌سازی
	فصل ۵: شما کی هستید:
۱۳۹	ژنتیک، روابط، عشق، تمایلات جنسی، و ایمان
	فصل ۶: همه را گرد هم بیاورید:
۱۶۵	دستیابی به یک زندگی کامل و میراث شخصی

مقدمه

میان ما انسان‌ها چه کسی نمی‌خواهد عمری طولانی داشته باشد؟ میل برای زنده ماندن در درون مان وجود دارد. ما نیز همانند حیوانات برای محافظت از خودمان در برابر خطرات، از روی غریزه مان عمل می‌کنیم. بدن‌های مان به عنوان یک موجود زنده برای مبارزه با بیماری و شفای زخم‌ها از دفاعی طبیعی برخوردار است. ما به عنوان موجودات اجتماعی، مشتاقانه امیدواریم که تولد و رشد نسل‌های جدید را مشاهده کنیم. همه‌ی ما تفاوت‌های ظاهرا مرموز در بین افراد را در نظر می‌گیریم - چرا برخی از مردمی که در شصت سالگی شان هستند در برابر سرطان‌های مرتبط با سن، از پا در می‌آیند درحالی‌که افراد دیگری هستند که تا بیش از ۱۰۰ سالگی هم زندگی می‌کنند؟ ما درباره‌ی حوادث اسرارآمیز دیگری که به آنها تحمیل شده‌اند تعجب می‌کنیم که تحت عنوان "سرنوشت" خوانده می‌شوند، مثلا افرادی که سالم هستند و در اثر جراحات وارده به بدن یا عناصر محیطی می‌میرند.

من دلیل خاصی دارم که در مورد این چیزها می‌اندیشم. من وقتی شش ساله بودم به صورت تصادفی از پشت‌بام یک خانه‌ی سه طبقه به پایین افتادم و این باعث شد من به مدت یک ماه به صورت مکرر به کما رفته و بیدار شوم و به طرز بزرگی در اثر ضربه‌ی وارده ضعیف شده بودم. من خوشحالم که در یک خانواده‌ای متولد شدم که نسل اندر نسل طبیب هستند. پدرم دکتر طب چینی و استاد هنرهای تائوئیستی بود، او و مادرم من را توان‌بخشی کرده مسیر طولانی برگشت به سلامتی را به من یاد دادند. من هنوز خاطره‌ی چای گیاه‌ای را که مزه‌ی ناخوشایندی داشت بیاد دارم، صبح‌ها تمرینات طاقت‌فرسای تای‌چی و چی‌کونگ انجام می‌دادم، روزانه جلسات طب‌سوزنی



داشتیم، مدیتیشن می‌کردم، و غذاهای بخصوصی برایم آماده می‌کردند.

دانشی که دوباره باعث بهبودی من شد ناشی از هزاران سال سنت چینی شفاگری و جوان‌سازی بود، و من متعهد شدم که وقتی خوب شدم یک دکتر شده و در گسترش این سنت تلاش کنم، سستی که زندگی‌ام را مدیون آن هستم.

در ۱۹۸۵ درحالیکه تحصیلات تکمیلی‌ام را در شانگ‌های می‌گذراندم، با انبوهی از سالمندانی که روزانه در پارک محلی به تمرینات افزایش انرژی مثل تای‌چی و چی‌کونگ مشغول بودند، صحبت کرده و یادداشت برداری می‌کردم. من با بیشتر این ارشدها مصاحبه کردم و حتی برخی آنها را مورد آزمون قرار دادم. آنهايي که در وضعیت خوبی بودند بیش از صد سال داشتند. من از لطافت و چابکی آنها، شفافیت ذهنی، سرزندگی، و سلامتی‌شان شگفت‌زده شدم. این تجربه، همراه با بهبودی من از آن حادثه، به من انگیزه داد تا یک رویکرد پیش‌گیرانه برای سلامتی را اتخاذ کنم، و بنابراین این شروع بیست سال تحقیق و تلاش من در روی افراد صدساله (centenarians) و علم طول عمر بود.

اکتشافاتی که در این راه به دست آوردم این کتاب را پر کرده. / اسرار طول عمر که نتیجه‌ی ازدواج هزاران ساله‌ی خرد شرقی با آخرین بینمرفت‌های علمی از غرب است، نصیحت‌هایی را ارائه می‌کند که طی زمان‌های بسیار آزمایش شده و درباره‌شان بخوبی تحقیق شده که موجب دستیابی به یک زندگی طولانی، سالم و شاد می‌شود.

برای طولانی کردن زندگی‌تان و ارتقای کیفیت آن، شما نیازی به این ندارید که از قبل از سلامت کامل برخوردار باشید. به عبارت دیگر، درباره‌ی گذشته نگران نباشید. آنچه که شما از هم‌اکنون انجام می‌دهید اهمیت دارد. خبر خوب این است که شما هم‌اکنون می‌توانید روی سلامتی‌تان و دستیابی به طول عمر تاثیر مثبتی بگذارید.

بازه‌ی دلایل بیماری‌های مربوط به پیری از مرگ سلولی از پیش برنامه‌ریزی شده گرفته تا مسدود شدن گذرگاه‌های بدن توسط سموم محیطی می‌باشند. ما همه دارای ژن هستیم که در نتیجه‌ی چگونگی زندگی‌مان و محیطی که در معرض آن هستیم تحریک شده و تغییر می‌یابد.

متأسفانه، زندگی در جامعه‌ی غربی موجب افزایش پتانسیل طول عمرمان نمی‌شود.