อายุยืนเกิน 100 ปี แบบชาวโอกินาวา

- คำขวัญประจำเมืองโอกินาวา
"หากคุณอายุจิ้งหลีน... ยังเป็นเด็กน้อย
หากคุณอายุเปลี่ยน... เป็นเด็กในรุ่น
และหากคุณอายุกำลับ แล้วยากจนรุ่นอายุคุณขึ้นสวรรค์
บอกเขาไปว่าอย่าก่อน ให้ยาอุดิ้งไว้... ค่อยมาว่ากัน"
- ชาวโอกินาวามีชีวิตในช่วงอายุเฉลี่ยที่ค่อนข้างสูง คือ เกือบ 86 ปี ในผู้หญิง และ 78 ปี ในผู้ชาย
- โอกินาวามีประชากรอายุยืน 100 ปี อยู่กว่า 400 คน ต่อประชากร 1.3 ล้านคน หรือประมาณ 34 คน ต่อประชากร 1 แสนคน
- โรคสามอันดับแรกที่ทำให้ชาวตะวันตกเสียชีวิต คือ โรคอ้วนเนื่องจากไขมันอุดตัน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ส่วนพวกในโอกินาวาส่วนมีอาการที่ต่ำที่สุดในโลก
- ผู้สูงอายุชาวโอกินาวา เป็นผู้ที่มีสุขภาพอย่างมีคุณภาพ มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่แข็งแกร่ง พึ่งพาตนเองได้ และอยู่อย่างรื่นรมย์กับชีวิตในทุก ๆ วัน
- ชาวโอกินาวามีอายุยืนตลอดต้องกับการค้นพบทางชีวิตอาชีพ มนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีชีวิตอยู่ประมาณ 120 ปี

ข้อมูลความจริงเหล่านี้ล้วน และการศึกษาเรื่อง "ผู้มีอายุยืนเกิน 100 ปี ของโอกินาวา" ที่คณะผู้เขียนได้ทำการวิเคราะห์ทางการแพทย์ ตรวจสำรวจการประเมินผลอย่างเป็นระบบ บันทึกเอกสารอย่างละเอียดในทุกขั้นตอน เป็นเวลานานกว่า 25 ปี

ISBN 978-616-08-1084-0
9 786160 810842
295 บาท
จานุ้งเส้นใหม่ ผมเกาะโอกินาวา
ผู้แต่ง : ชุมภาพ
www.se-ed.com