第一图书网, tushu007.com

<<现代人健康长寿知识问答>>

图书基本信息

书名：<<现代人健康长寿知识问答>>

13位ISBN编号：9787508722160

10位ISBN编号：7508722167

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 主编

页数：254

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

内容概要

健康从这里做起，自己的健康自己管理。
健康长寿知识问答，告诉人们要舒心快乐健康的生活，必须学会掌握健康常识。
生活秘诀，健康之方，长寿之法，都在知识问答里。

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<现代人健康长寿知识问答>>

书籍目录

第一章　正确认识健康长寿　1.寿命与遗传有关系吗　2.寿命长短与家庭有关吗　3.长寿者的共同点是什么　4.什么样的人会长寿　5.我国百岁老人的长寿奥秘何在　6.为什么湖南平江县长寿老人多　7.老人长寿的10条经验是什么　8.百岁老人的流行病学调查情况如何　9.百岁老人的病理学研究怎样　10.百岁老人遗传史调查说明什么　11.衰老从什么时候开始　12.如何从外观上判断一个人是否衰老　13.现代医学对衰老有哪些看法　14.祖国医学是如何认识长寿的　15.中医长寿秘诀有哪些　16.国外长寿老人的长寿秘诀是什么　17.美国科学家提出延年益寿7条规律　18.哪些人能长寿　19.常读书的人易长寿　20.患高血压的病人也能长寿　21.患冠心病的病人也能长寿　22.坚持信念的人能长寿　23.行为道德高尚的人易长寿　24.低声说话的人易长寿　25.习书作画的人易长寿　26.从容的人易长寿　27.不畏老的人易长寿　28.控制寿斑的人易长寿　29.保护好牙齿的人易长寿　30.有满足感的男性长寿　31.体弱多病者易长寿　32.容易“遗忘”的人能长寿　33.好人多长寿　34.朋友多的人易长寿　35.积极进取的人多长寿　36.有自信的人长寿　37.心跳慢的人易长寿　38.矮个子比高个子寿命长第二章　运动与长寿　1.习武能健康长寿吗　……第三章　睡眠与长寿第四章　自然环境气候与长寿第五章　心理情绪与长寿第六章　饮食与长寿第七章　老年人长寿的其他因素第八章　名人谈长寿第九章　长寿法则、歌诀、谚语

章节摘录

在日常生活中，只要我们稍加注意会发现：有人睡时间长了，反而不如时间短（40—80分钟）醒来后的精神状态好，“越睡越困”这句话是有一定道理的。
因为人体内各个机能系统都是按一定内在规律和生理节奏进行的，根据睡眠生理学研究，睡眠可分为两个阶段：第一阶段为浅睡眠，第二阶段为深睡眠；一般人在睡眠80-100分钟后，便由浅睡眠转入深睡眠，这时大脑各中枢的抑制过程加深、加强，脑　　组织中许多毛细血管都暂时关闭，脑血流量相对减小，体内的代谢过程逐渐减慢、减弱。
如在这时突然醒来，由于大脑皮层中较深的抑制过程不能立即解除，关闭的毛细血管不能同时开放，就会使大脑供血不足，造成一时性植物神经功能紊乱而出现种种不适感。
因此夏季午睡时间过长对人体是无益的，最好在50～75分钟之间，也就是在尚未进入深睡眠阶段时即醒来。
这样有助于机体疲劳状态的消除，避免“越睡越困”。
当然，每人的情况不一样，还应根据自己的具体情况，合理安排午睡时间，更好地提高午睡后的工作和学习效果。
11.治疗失眠的方法有哪些　　精神松弛法。
选择一个清静场所，坐在舒适的椅子上或仰卧在床上，先安静两分钟，全身尽量放松，产生一种安全感，再闭上眼睛，开始下面的一些训练即可收到良好效果。
默想着心脏在静静地搏动，既平稳又缓慢；或快而短的吸气同时鼓肚子，慢慢呼气时肚子再瘪下去；或首先缓慢地深吸气，然后缓慢呼气，有规律地进行数次，很自然地使人入睡。
……

编辑推荐

《现代人健康长寿知识问答（家庭珍藏版）》是由解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

第一图书网, tushu007.com

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