第一图书网, tushu007.com

<<健康长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787509140307

10位ISBN编号：7509140307

出版时间：2010-8

出版时间：人民军医出版社

作者：陈如明 等主编

页数：226

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

第一图书网, tushu007.com

前言

一个人的健康说起来简单，但真正做到却很不容易。
世界卫生组织最近公布的一项调查表明，全世界亚健康人口的比例已经占到了75%，而真正健康的比例却只有5%。
科学家推算，人的最高寿命应该达到120～150岁，但绝大多数人都活不到这个年龄，这是为什么呢？
这里的原因很多，其中就包括人们在疾病观，健康观认识上的缺乏或不足。
要想健康长寿，就必须要懂得必要的养生与保健知识。
概括地说，人的寿命主要受饮食、卫生、气候、经济、地理环境等社会和遗传因素的影响。
也就是说，在相同环境下，个人生活方式和心态的不同将使他的实际寿命有很大差异。
由于个体的差异性，每个人的基因不同，所处环境不同，即使用同一种保健康方法，效果肯定也是不同的。
每个人都应根据自己的情况采取相应的保健方法。
那么，人类健康长寿有没有秘诀呢？
回答是肯定的。
大家都知道，平衡是大自然的基本规律。
比如说，我们生活的地球，生态平衡非常重要，生态一旦遭到破坏，生物链断裂，那么许多物种就可能会灭绝。
同样，人体的平衡也非常重要，甚至贯穿于人的一生。
人体的任何系统、器官、生理功能一旦失去平衡，就会生病。
只有保持人体的平衡，才能获得健康。
我们通过多年的研究认为，人类健康长寿的秘诀就在于保持身体的平衡。

内容概要

养生之道，重在平衡。
人体平衡百病消。
平衡养生之道，包括膳食营养平衡、运动平衡、睡眠平衡、心理平衡、性生活平衡及生活环境平衡。
六大平衡，缺一不可。
《健康长寿秘诀平衡》将从六大养生平衡的要领及方法讲起，告诉你养生保健、健康长寿的要诀。
作者长期从事医疗保健、宣传工作，写作注重科学性、实用性，文笔流畅、深人浅出，使《健康长寿秘诀平衡》成为预防现代病及养生保健的上佳读本。

<<健康长寿秘诀>>

书籍目录

一 影响寿命的因素 影响寿命的因素有哪些 人的自然寿命与实际寿命是多少 古人是如何认识人的自然寿命的 寿命的估算和预测 遗传影响人的寿命 人的寿命与性别有关 人的寿命与社会因素有关 人的寿命与社会条件密切相关 先天因素对寿命的影响 后天因素对寿命的影响 人为什么会衰老 科学家揭秘的十大衰老原因 现代人的八种生活方式导致衰老 长寿的奥秘 长寿奥秘有新发现 延年益寿十条准则 健康长寿的十种生活方式 聪明人长寿 低温利长寿 受教育多的人健康长寿 乐观豁达的人健康长寿 心理平衡的人健康长寿 随遇而安的人健康长寿 十种长相的人可能长命百岁 揭开瑞典人长寿之谜 健康高于财富 人人都要重视亚健康 “ 治未病 ”是阻击亚健康的最好办法 怎样摆脱亚健康 健康长寿的秘诀是平衡二 膳食营养平衡 膳食营养与健康长寿 人体所需的营养 素营养平衡才能健康 长寿食物酸碱平衡有益健康 主副食品搭配求平衡 饮食习惯讲平衡 注重早餐营养 午餐要吃好、晚餐要适量 为什么晚餐不能过饱 过量饱食影响健康 食物分五类，三餐巧搭配 世界五大长寿乡的饮食 四季饮食的科学调配 暑热天气的饮食安排 科学的膳食：适当高蛋白、低脂肪、低糖 中老年人的膳食原则 老年人的营养调配 延缓衰老的食谱 平衡的男性饮食 房室食补的平衡原则 注意更年期的营养 脑力劳动者的饮食 吃主食的三大误区 常吃粗粮有益健康 饮食养生新发现 蔬菜水果五大保健作用 为什么蔬菜和水果能养生防病 蔬菜的营养和吃法 不科学的饮食习惯 有益健康的烹调原则 烹饪中减少营养素损失的方法 炖肉要搭配好菜 时令鲜果保健康 七色果蔬对器官的多种保护 吃水果有讲究 水果的最佳吃法 饮食十二宜 合理的饮食习惯是健康之源 七种饮食习惯对健康不利 用餐习惯不良损健康 改掉有害健康的坏习惯 十类食物可御寒 饭后喝菜汤，防病益健康 膳食与保健、疗疾 食疗保健康 疗效食物 八种食物可增强免疫力 食物属性分类 食用保健汤剂 粥的食疗原理 食疗粥：老人的最佳食疗方式 秋季饮食进补四原则 冬令食补，效果最好 八种食物“ 吃 ”掉脂肪肝 有防癌抗癌功效的食物 饮食防癌注意事项三 运动平衡四 睡眠平衡五 心理平衡六 性生活平衡七 生活环境平衡

章节摘录

1992年，伊恩·迪里把当年参加那次测试还活着的人召集到一起，请他们再做一次测试，最后得出两个结论：①总体来说，这些70多岁的人的测试完成得与当年一样成功，甚至比那时还好一点；②这些人大多是当年那些学生中智商较高的。
这其中的关系在女性身上表现得尤其明显。
伊恩·迪里认为，这是因为越聪明的男性受到的打击越多。
2001年10月在巴黎召开的智力与寿命研讨会上，主办方伊普森基金会公布了与会的最优秀的国际专家们的主要研究成果。
统计表明，智力水平越低、受教育越少的人死得越早，并且往往是死于晚发性老年痴呆症、胃癌或肺癌，甚至是艾滋病。
研究者们还惊奇地发现，智商高的人即使吸烟、喝酒比较多，一般来说也比较不易受烟酒之害。
参加研讨会的专家们都清楚，人的智力与寿命之间明显的关系可能会与事实略有出入。
一般来说，智商高的人的社会地位比较高，生活舒适，从而能够更好地保养自己，无须从事那些艰苦、危险的工作。
研讨会上，专家们还强调了脑与寿命之间的另一个基本联系，即脑的大小与寿命的关系。
对现有的不同物种进行的研究证明，寿命越长的物种，它们的脑就越大。
例如，人脑的大小是猩猩脑的3～4倍，猩猩的寿命只相当于人寿命的1／2或1／3。
脑的构造过程（脑对多种知识与经验的程序编排、脑神经元连结的复杂组合）是一个长期、复杂的过程。
类人猿由于脑相对较大和较复杂，所以它们的智力水平比较高，能比较容易地得到各种食物并保持家族内部的团结合作。
加州理工学院的约翰·奥尔曼解释说，猩猩家族中需要年纪大的猩猩，即使它们已过了生殖年龄，因为老猩猩的大脑是个储存珍贵信息的宝库。
人更是如此。
智力与寿命研讨会得出的一个令人振奋的结论是：人能够活很久很久。
人的平均寿命不断增长以及百岁老人的数量不断增加就证实了这种观点。
专家总结说：“过去，‘大’脑与‘长’寿似乎是一起演变的；现在，它们能够继续相互影响。”可以想象，经过几次突变，我们遥远的后代的寿命一般都会高达200岁，其脑袋会很大。

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