

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

图书基本信息

书名：<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

13位ISBN编号：9787530869956

10位ISBN编号：7530869957

出版时间：2013-1

出版时间：中国保健协会 天津科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：中国保健协会 编

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>

## 前言

提到“长寿”二字，我们会不由自主地联想到手捧仙桃的寿星佬，联想到福寿绵长、万寿无疆、龟年鹤寿、寿比南山等很多充满吉祥气息的词汇……所以说，“长寿”这个词代表了人们心中的美好祈愿，来源于人们对生命的尊重和对幸福的向往。

从古至今，为了能够健康长寿，人们不断地做各种尝试。

众所周知，古人，尤其是帝王，他们对长寿的执著简直到了痴迷的程度，从秦始皇遣徐福东渡海外寻求仙方到汉武帝寻找仙人仙药，再到唐太宗、雍正帝命僧道炼制丹药，高高在上的九五之尊们大都希望自己能长生不老。

虽然企图永生是妄想，但古人却在争取长寿的过程中，探索出了诸如五禽戏、八段锦这样颇见功效的养生之法。

到了现代，人们更多地将视线落在了“健康”二字上，开始选择更科学、更实际的方法来强健体魄，以求老而不衰、老当益壮。

这样一来，长寿和健康就变得密不可分。

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。

但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日渐增多并长期困扰着人们。

我们有必要花些时间学点儿长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，其往往就存在于我们的日常生活之中。

只要你科学实践，日积月累，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。

它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健、全身保健，再到防病、治病、养病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在体系上，本书突出一个“细”字，既有专题性的系统介绍，又有实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其然的广度和知其所以然的深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在实践上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。

愿所有读者在阅读本书后，身心更加健康，个个都成为长命百岁的“老寿星”。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

内容概要

《礼品装家庭必读书:老寿星长寿生活方式全书(套装共6册)》是献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健、全身保健,再到防病、治病、养病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

#### 作者简介

中国保健协会是由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

书籍目录

《礼品装家庭必读书：老寿星长寿生活方式全书01》目录：绪论 01 老寿星都是“养”出来的 / 031 02 心病，才是最可怕的病 / 107 03 注重生活点滴，百岁人瑞在望 / 151 04 会吃会喝，健康长寿跑不了 05 运动健身，长寿延年 / 327 06 从头到脚，从外到内，保健全方位 / 437 07 防病抗病养病，全家总动员 ..... 《礼品装家庭必读书：老寿星长寿生活方式全书02》 《礼品装家庭必读书：老寿星长寿生活方式全书03》 《礼品装家庭必读书：老寿星长寿生活方式全书04》 《礼品装家庭必读书：老寿星长寿生活方式全书05》 《礼品装家庭必读书：老寿星长寿生活方式全书06》

章节摘录

版权页：插图：心脏基本正常，无高血压、冠心病（心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等）及其他器质性心脏病。

无明显肺部疾病，无明显肺功能不全。

无肝、肾疾病，无内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

有一定的视听功能。

无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

能恰当地对待家庭和社会人际关系。

能适应环境，具有一定的社会交往能力。

具有一定的学习、记忆能力。

据此，使老年人达到身心健康、生活自理并能参与社会活动，或者在延长寿命的同时，尽可能缩短生命最后的重病期和需要别人扶助的时间，成为政府、社会、老年人及其亲属共同努力的目标。

而国际老年学会也曾指出，老年人到75~80岁时，生理、心理功能和正常成年人一样基本上是不可能的。

事实上，许多老年人都已达到了这样的要求。

我国唐代医学家甄权、孙思邈和王冰都活到百岁左右，而且还能读书行医。

四川绵竹县的老中医罗明山，113岁时每天还看6小时的门诊，能诊治40多位病人。

时代发展到今天，让老年人健康和长寿并行，更是成为可能：一是医学科学的发展，促使不少预防、推迟发生和有效治疗某些疾病的新手段被发现；二是预防医学、康复医学的进展，为一些慢性病的预防和老年性残疾的康复开辟了新的途径；三是在世界范围内大力提倡的以建立健康生活方式、摒弃不良生活习惯为主要内容的自我保健医学，即第四医学的兴起，为人类预防疾病提供了“金钥匙”。

所以，现代老年人不但要活得长，更要活得好、活得潇洒、活得质量高，要有健康的长寿，拒绝没有健康的长寿！

减少热量摄入，轻松延缓衰老 科学家们进行的动物实验表明，如果将其热量的摄入量减少30%~40%，那么就能够非常明显地观察到动物的寿命延长了。

但如果将这一结论应用到人身上，即膳食中热量减少30%~40%，人体所产生的饥饿感却是难以忍受的。

所以营养学家们结合实际情况做出了下面的结论：限制人体热量摄入的标准应该根据体重来定，目标应该是将体重维持在比标准年龄体重低10%~25%的范围内。

另外，还有营养学家认为，如果将膳食中热量摄入量减少12%，就能非常明显地延长人的寿命。

这种热量摄入量的减少，也是人体完全可以接受的。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

编辑推荐

《礼品装家庭必读书:老寿星长寿生活方式全书(套装共6册)》由天津科学技术出版社出版。

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>