

<<越活越年轻>>

图书基本信息

书名：<<越活越年轻>>

13位ISBN编号：9787538437478

10位ISBN编号：7538437479

出版时间：2008-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陆曙民 主编

页数：279

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>

<<越活越年轻>>

前言

美是健康、健康是美，谁不想使自己更年轻，并能留住一份健康的美呢？

人总希望自己可以永葆青春不老，却免不了在岁月的摧残下心力交瘁。

随着年龄的增长，身体的机能也就开始消退，总觉得潜在身体内的那种冲劲与动力像皮球泄了气一样失去了弹性。

以前，一天内可以做许多的事情，现在反而被各种各样懒惰的借口所拖延了。

许多人认为，人一老，精力就不再旺盛了，对待生活只是纯粹追求平静与安稳了，什么目标、理想，再也没有心思去打拼了，当有一天你不再去娱乐消遣，而选择休闲旅游；不再结伴邀朋逛街购物，而选择待在家中养精蓄锐；不再注重享受，而注重健康；不再对新事物感到精彩新奇，而对旧东西留恋爱惜时，那么我们的年轻指数就开始下滑了。

衰老是什么？

衰老不是一个玄秘的现象，而是每时每刻都在发生的事实。

年龄不仅是一种纪年的方法，也表示人们基本的内部监防健康的系统——尤其是心血管系统和免疫系统——衰退的程度。

人是完全能够延缓衰老的，怎样才能延缓衰老，大幅度地延长你的青春期呢？

你的实际年龄是确定的，但你的生理年龄也许会因许多因素而变得老一些或年轻几岁。

《越活越年轻》为你提供了一个具有革命性的系统方案。

既包含了易于接受的理论分析，又介绍了身心减龄的一些具体可行的实用方法。

《越活越年轻》分为八个部分：你的真实年龄是几岁；给你年轻10岁、20岁的能量；给你年轻10岁

、20岁的容颜；减轻压力，让你越来越年轻；饮食选择，让你更加有活力；好习惯，让你的精力更旺盛；做运动，为保持青春而健身；好方法，越活越年轻。

力求内容丰富，通俗易懂，深度与广度相结合，知识与趣味相统一，实用性与可操作性相结合，是广大中老年朋友必备的家庭读物。

60岁的年龄，40岁的身心。

时至今日，越活越年轻已不再是梦想！

只要掌握正确的方法，人类不但可以延缓衰老，健康长寿，还能“返老还童”，恢复年轻时的生理机能，“老”得有品质。

通过对《越活越年轻》的阅读，你将会发现生活是美好的，是充满希望的，人的真实年龄已不再是讳莫如深的问题，因为现在的你看起来更年轻、更健康、更有魅力。

<<越活越年轻>>

内容概要

岁月不饶人，谁也跑不了身体的衰老。

衰老是什么？

衰老不是一个抽象的概念，更不是一个玄秘的现象，而是每时每刻都在发生的事实。

爱美的人类，谁不想使自己更年轻，并能留住一份健康的美呢，人是完全能够延缓衰老的。

怎样才能延缓衰老，大幅度地延长你的青春期呢？

这就是本书所介绍的内容。

本书作为一本养生文化的普及读物，既包含了易于理解的理论知识，又介绍了一些身心减龄的具体可行的实践方法。

全书内容丰富，阐述简明，贴近百姓，贴近生活，融知识性、可读性和实用性于一体，对指导广大人民群众抗衰老行动起到了积极的指导作用。

通过对本书的阅读，你将会发现生活是美好的，是充满希望的，人的真实年龄已不再是讳莫如深的问题了，因为现在的你看起来更年轻、更健康、更有魅力。

还等什么，快快拿起此书阅读吧。

<<越活越年轻>>

作者简介

陆曙民：

教授，职务与职称：北京国康民健教育咨询中心专家巡讲团——

国康民健健康讲堂男性、女性保健专家；《新保健》杂志编委；中国亚健康专业委员会委员；中国抗衰老专业委员会委员；中国骨质疏松专业委员会委员兼教育学组副组长；中华医学会男性学科中老年男

<<越活越年轻>>

书籍目录

第一章 你的真实年龄等于生理年龄吗 对人体,你了解多少 真实年龄心理年龄生理年龄 衰老,人的自然规律 心理衰老,通向死亡的“催化剂” 简单“养颜”,“美容” 真实年龄 抓养生细节,“年轻” 生理年龄 如何保持年轻的生理年龄第二章 给你年轻10岁、20岁的能量 年轻是生命的象征 年轻是任何人都应该具有的能量 心理青春是年轻的动力 享受生活,继续成长 从容面对衰老,智慧的生活 每天年轻多一点 快乐人生,其乐融融第三章 给你年轻10岁、20岁的容颜 抗衰老的灵丹妙药 饮食影响美丽容颜 “笑”是抗衰老的特效药 年轻心态是青春不老的秘诀 留住青春,全面抗衰老 每天对自己多一点点呵护 如何选择抗衰老养颜保养品 四季调神与自然协调第四章 减轻压力,让你越来越年轻 压力是阻碍你年轻的绊脚石 清心寡欲,有益身心 做事从容,身心健康 心胸开阔,年轻每一天 卸掉紧张的枷锁 给你的心灵洗个澡 调适心理平衡,保持心境平和 面对挫折,磨练自己的心境 百忍成金,随遇而安第五章 饮食选择,让你更加有年轻的活力 饮食与身心健康 什么是亚健康状态 抗身心衰老应该吃些什么 均衡营养让你更年轻 膳食宝塔水为基 饮食营养必须“遵章守法” 注意平衡日常生活中的膳食 选择健康长寿的食谱 饮食雷区第六章 好习惯,让你身心减龄 生活方式决定身心健康 好习惯是最好的医药 不良生活习惯危害身心健康 学会生物钟养生,养成规律生活习惯 按时作息,有益身心健康 来一次不良习惯的“纠错”行动 培养良好生活乐趣,融休闲与养生于一体第七章 做运动,保持青春的身材 生命在于运动 运动促进身心健康 每天运动一小时,健康青春伴你行 运动也要变着花样来 体育锻炼,益处多多 怎样让运动事半功倍 选择科学的运动方式 四季运动小锦囊 运动雷区第八章 好方法,越活越年轻 环境·人境·心境 保健要从年轻时做起 保健是生活的必需品 得病不要急,只需细心养 春夏秋冬,每一季都须注重养生 实用有效的自我养生保健方法

<<越活越年轻>>

章节摘录

有些人总是唠叨自己老得太快，有些人总是感觉心情每天都沉重，有些人总是埋怨上帝是不公平的，有些人总是说每天都很累，有些人……可是，人生总是十有八九不如意，道路是坎坷曲折的，谁的一生是一帆风顺的呢？

心胸开阔，年轻每一天。

著名作家雨果曾说过，世界上最宽广的是海洋；比海洋更宽广的是天空；比天空更宽广的是人的心灵。

一个心胸开阔的人，能够正确地对待自己；他既不会自轻自贱，崇拜英雄和偶像，把任何人都看得比自己优越；也不会盲目自信，无谓地贬低他人，他不会因别人的权力、财富、地位而愤愤不平，他愿意以自己的实力战胜对手，而不是因对手的缺陷使自己获胜。

他没有时间幸灾乐祸；没有时间评论别人。

他只是忙于自己追求的事业，他不会计较在每件事情上是否公平，只愿自己的内心快活与充实。

做一个心胸开阔的人，其实并不难，重要的是要学会自我调节。

(1) 学会交谈心声当一个人因为某件事或者某个人而心情不愉快时，看到周围的一切都是不顺畅的，心情处于低落消极状态，这严重有害健康。

根据心理学家研究，经常心情低落的人，血压容易高，会导致一些心病，而且皮肤容易起“痘痘”和皱纹，这易造成心理上的衰老。

*****家庭必备的老年人常用药现在，一般人都愿意‘大病上医院，小病自己治’，因此，家庭药箱已成为居家必备品，尤其是有老年人的家庭。

那么，家庭药箱中应必备哪些老年人常用药就显得十分重要了。

家庭药箱的药品选购应注意：(1) 小药箱中应有防治常见病的口服药，特别是家中如有患慢性病的老年人，应备齐其平时必服药品。

尽管家中尚未发现冠心病，但只要老人就应该备有抗心绞痛的药物，以防万一。

常用药还包括治疗感冒、发烧、腹泻、牙痛的药物。

此外，还须有一些外用药，如眼药膏、伤湿止痛膏以及处理小的外伤的用品。

(2) 一般情况下，夏季备些中暑及防蚊虫叮咬药，秋天备些止泻药，冬季备些防治感冒、哮喘、胃病的药品。

(3) 在选用药品时，应选价格适中、疗效确切、安全性高、普通人容易掌握、方便服用的药品。

(4) 以前有病用剩下的一些药品，一定要贴上标签注明有效期。

(5) 到药店买新药，要注意药店资质，保存好购药单据（这是消费者与药店交易、保护自己的唯一凭证）。

家庭常用药品是为了使一些小毛病能得到及时治疗、尽早控制，或至少能在去到医院前做些临时处理。

但要注意：对自己不能确诊或症状较重、变化较大的疾病，不能擅自用药，尤其是小儿生病时，常常发病急、变化大，小儿自己也难以言表，此时应去医院诊治。

对成年人突发的各种病痛，老年人原有慢性病的突然变化。

也。应及时去医院诊治。

<<越活越年轻>>

编辑推荐

《越活越年轻》由吉林科学技术出版社出版。

<<越活越年轻>>

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>