

<<健康活过100岁>>

图书基本信息

书名：<<健康活过100岁>>

13位ISBN编号：9787543646957

10位ISBN编号：7543646951

出版时间：2008-4

出版时间：青岛出版社

作者：李秀才

页数：274

字数：300000

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>

<<健康活过100岁>>

内容概要

根据有关方面的报道，目前我国已经进入了老龄化社会。

我国60岁以上的老人已达4亿人之众。

延长老年人的寿命，增强老年人的体质，发挥老年人的余热，为社会多作贡献，为儿女减轻负担，既是广大老年人的共同心愿，也是医生和医学研究的共同责任，更是构建平安、小康、和谐社会的要求。

因此，为了给广大的老年人群指出一条切实可行、行之有效、简便易学的抗衰老、延年益寿、增强体质的方法和途径，作者在进行了大量的医学研究和广泛的临床实践基础上编写了此书。

全书共分18章。

第一章讲明人生百年不是梦，健康长寿有秘诀。

第二章至第八章阐述了衰老的各种机理及延缓衰老的各种办法。

第九章阐述了健康长寿需要防治的十大疾病。

第十章介绍了健康长寿需要经常食用的50种延年益寿天然食物。

第十一章至第十八章介绍了抗衰老药膳中常用的中草药及具有延年益寿食疗作用的各种药膳及食疗验方。

这些延年益寿的食疗方有的是历代前贤心血的结晶，有的是作者本人临床实践的总结。

所有收录的这些食疗方均取材方便、制作简便、易学实用、可操作性强。

全书内容丰富、科学实用，语言简练、通俗易懂，适合广大老年人群及广大医务工作者阅读。

<<健康活过100岁>>

书籍目录

- 第一章 人生百年不是梦 一、小康社会寿星多——中国即将跻身世界长寿国家行列 二、人生百年不是梦，人均百岁应为真 三、中国长寿因素的调查 (一)知足常乐有益健康长寿 (二)排行老大者长寿的概率较高 (三)女性寿命长但健康概率低 (四)长寿老人多呈晚育特点 四、中国人百年人生不是梦，和谐社会寿星多
- 第二章 揭开人体衰老的秘密 一、人类衰老之谜在于端粒的消失 二、DNA遭“蚕食”加速衰老 三、长寿可能与线粒体有关 四、长寿四大新学说 五、延缓衰老研究有了新进展 六、抗癌能力成就长寿基因 七、胸腺与长寿 八、环境污染与人体衰老 九、性格与长寿 十、引起人体衰老的六个新因素 十一、微量元素与衰老 十二、人类衰老新发现 十三、生长激素与人体衰老 十四、基因与长寿
- 第三章 中国50位百岁老人的长寿秘诀 1.孙思邈 2.丁佩芳 3.李之植 4.王茂清 5.雷道平 6.曾桂秀 7.梁耿氏 8.唐韵超 9.尹桂珍 10.李炳法 11.方润林 12.杨成恩 13.廖玉珍 14.何青云 15.祝玉清 16.张佩玉 17.张光健 18.陈宝发 19.王顺妹 20.宫杜若 21.张景年 22.郑楷轩 23.易民才 24.罗拾 25.王恩平 26.崔学芳 27.王王氏 28.蒋传英 29.廖桂芳 30.白玉芝 31.牟云寿 32.翟宗芳 33.郭子兰 34.陈加英 35.郑书敏 36.孙克洪 37.邓业英 38.郭凤春 39.梁弟先 40.刘世琼 41.高罗氏 42.许根姬 43.杨天喜 44.徐英氏 45.赖三妹哩 46.郭春梅 47.廖常姑 48.王康乐 49.李德敏 50.吴秀枝
- 第四章 生活细节决定健康长寿 一、健身养生，务谨其细 二、节制饮食能够延年益寿 三、爱唠叨的人寿命长 四、男人适量喝点酒长寿 五、好运动的老人更长寿 六、音乐有益长寿 七、主动追求健康，才有可能实现健康长寿 八、从生活细节入手，能够预测自己寿命 九、有德者益寿 十、少食盐者长寿 十一、夫妻恩爱者长寿 十二、老人延年益寿的两个生活习惯 十三、科学梳头者长寿 十四、日本人的五种健身防衰老方法 十五、适当少睡者可长寿 十六、美国老人增加寿命的十二个生活细节 十七、韩国23位百岁老人的长寿秘诀——少食、运动和良好的心态 十八、过回归自然的生活方式，吃天然无污染的有机食物 十九、防衰老必须改正的十大坏习惯 二十、“十乐”增寿
- 第五章 揭开世界长寿地区的长寿秘密 一、中国四川都江堰人长寿的六大因素 二、厄瓜多尔“长寿谷”的长寿秘诀探讨 三、中国塔吉克人的长寿之谜 四、日本人的长寿之谜 五、冰岛人长寿之谜 六、科卡萨斯人的长寿秘诀 七、中国新疆和田长寿村的长寿之谜 八、中国江苏如皋人的长寿秘密 九、中国广西巴马人的长寿秘诀 十、中国广西凤山人的长寿之道 十一、中国四川彭山人的长寿秘诀 十二、中国湖南隆回县百岁老人长寿之谜 十三、中国海南岛人的长寿秘诀 十四、中国香港人的长寿秘诀 十五、中国浙江奉化长寿村的长寿秘诀
- 第六章 养生益寿的健身十法 一、限食养生法 二、叩齿咽唾法 三、低温养生法 四、自然顺性养生法 五、中医养生法 六、老子自然养生法 七、健身体操养生法 八、以德养生法 九、运动养生法 十、生活细节养生益寿法
- 第七章 健康长寿来自科学的生活方式 一、养生与健康 二、人的衰老从什么时候开始？ 三、健康的生活方式是一个人能够健康长寿的基础 四、谨慎度过迈向长寿的几个“危险期” 五、终身运动锻炼保健康 六、生活方式决定一个人的寿命
- 第八章 探寻人类长寿的秘诀 一、劳动一生是人类健康长寿的秘诀 二、膳食习惯与健康长寿 三、肌肽——健康长寿的新奥秘 四、了解生命周期，小心度过生命危险期，才能实现健康长寿 五、实现健康长寿的八个秘诀 六、科学饮食有利于健康长寿
- 第九章 影响长寿的意外伤害与十大疾病 一、车祸猛于虎——意外伤害瞬间即可夺人命，不可不防 二、为实现健康长寿的人生目标，一个人一生都需要高度重视预防下列十大疾病 (一)恶性肿瘤 (二)冠心病 (三)便秘 (四)心脏性猝死(SCD) (五)老年痴呆症 (六)糖尿病 (七)高血压病 (八)心力衰竭 (九)脂肪肝 (十)肥胖症
- 第十章 50种延年益寿天然食物 第十一章 延年益寿药膳中常用的中草药 第十二章 延年益寿粥疗方 第十三章 延年益寿汤羹方 第十四章 延年益寿菜肴方 第十五章 延年益寿主食方 第十六章 延年益寿点心方 第十七章 延年益寿酒疗方 第十八章 延年益寿茶疗方

<<健康活过100岁>>

章节摘录

第一章 人生百年不是梦 一、小康社会寿星多——中国即将跻身世界长寿国家行列 据中国科学院可持续发展战略研究人员制订了中国小康社会总体目标，到2020年中国除综合国力在2000年基础上翻两番外，人均预期寿命可达75岁至79岁，跻身世界长寿国家行列。

过去，人们常说“人生七十古来稀”，还有“山中千年树易找，世间百岁人难寻”。而如今，人活百岁不稀奇。

当然，综观世界各国人的寿命长短，差别很大。

日本是世界公认的长寿之国，1984年人均寿命就达到了77岁。

1991年联合国科教文卫组织的统计表明，平均寿命最长的国家仍然是日本（男性为75.54岁，女性为81.3岁），而中国男性只有67.21岁，女性达到了71.52岁。

在1999年，全球192个国家居民平均寿命为64.5岁，而日本仍独占榜首，达74.5岁，其次是澳大利亚，为73.2岁。

随着科技的发展，世界各国人均寿命越来越长，长寿老人越来越多。

全球人均寿命比20世纪初增加了30岁。

1955年是48岁，1975年是59岁，1995年是65岁。

中国的人均寿命1949是35岁，到2001年已达到71.8岁，其中百岁以上的老寿星已达18000多人。

如今，国际卫生组织对年龄阶段做了新的划分：45岁以前是青年，46~60岁是中年，61~75岁是预备老年人或年轻老人，76~90岁为老人，90岁以上为长寿老人。

国际上常用低龄（60~69岁）、中龄（70~79岁）、高龄（80岁以上）老人比重的三个指标反映老年人口的年龄结构状况。

关于人的寿命期限，研究者提出了多种理论与公式，但不论用哪一种方法推算，人的寿命都应该在100岁以上。

如果按照细胞分裂次数来推算人的生命长度，那么在2000年后出生的人可望达到120岁的预期寿命。甚至有人爆出惊人的消息，到2050年人的寿命可能增加到150岁。

.....

<<健康活过100岁>>

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>