

<<生老病死的密码三>>

图书基本信息

书名：<<生老病死的密码三>>

13位ISBN编号：9787561342367

10位ISBN编号：7561342365

出版时间：2008-5

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：（韩）洪惠杰，李姜珠 主编，车南颖 译

页数：264

译者：车南颖

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>

<<生老病死的密码三>>

前言

健康带来的幸福延世大学名誉教授 许凯范世界上众多的媒体通过视觉、听觉、触觉传播着各种各样的信息。

但是其中最为重要、持久的媒体应该是“书籍”。

现在很多人说已经不流行看书了，但是依然有很多新书在不断地出版发行，这说明书还是能打动人心、让大家明白事理的最有效途径。

KBS的招牌节目《生老病死的秘密》出版成书已经有3年了。

该节目不仅让很多人获得了有益的信息，并且创造了更加健康的生活，这样的节目能出版成书真是读者的幸福。

1卷、2卷以及即将出版的3卷整理了现代人最为关心、好奇的健康信息，是非常有价值的书籍。

每个人都希望能健康地生活，但是很少有人说他知道怎样才能实现这个梦想。

其实健康生活的秘诀在于从小事开始做起。

虽然看上去无关紧要，但是测量一次血压、检测一次血糖和血清成分就是走向长寿的第一步。

毫无根据地认为自己很健康是很不明智的，应及时关注自己的身体情况，只要觉得不舒服就应该尽快采取相应措施。

身体状况的微妙变化既是身体发出的某种信号，也是警告。

认真阅读《生老病死的秘密》可以了解身体发出的信号可能与哪些疾病有关系，还能知道如何预防治疗这些疾病。

这就是《生老病死的秘密》能成为读者的“健康人生的伴侣”并且深受读者喜欢的原因。

总之，希望读者们可以从这本书中获得读书的乐趣以及健康带来的幸福。

<<生老病死的密码三>>

内容概要

《生老病死的秘密》由韩国KBS国立电视台耗资数亿，耗时数年拍摄而成。

该节目用严谨的科学思维，深入剖析了人类生活方式与健康的课题。

翔实记载了生命的奥秘，揭示了人类生老病死的秘密。

此系列影片不仅一开播即创下极高的收视率，引发韩国社会极大的轰动，并以跨越国界的主题及拍摄手法。

荣获海内外极高评价。

<<生老病死的密码三>>

作者简介

作者：(韩国)韩国KBS国立电视台《生老病死的秘密》制作组 译者：车南颖 编者：周宏

<<生老病死的密码三>>

书籍目录

推荐序1 祝贺第3卷的发行 推荐序2 全国人民的健康讲座 推荐序3 健康带来的幸福 前言 出版第3卷的感言第一部 所有亚当和夏娃的痛苦——疾病 第1章 中年人的肝很疲惫 第2章 胃好才能长命百岁 第3章 让肺活跃起来吧 第4章 您的脏器健康吗 •1.5m的警告——大肠 •生命的净水器——肾脏 •生命需要搏动——心脏 第5章 脑海里的橡皮擦——老年痴呆症 第6章 21世纪的新灾难——糖尿病第二部 改善生活质量、生活习惯 第7章 焕然一新的感觉健康法 •味道的诱惑——味觉 •香气的秘密——嗅觉 •接触的奇迹——触觉 第8章 母亲的力量——母乳 第9章 身体的基石——脚 第10章 致命的诱惑——烟酒

<<生老病死的密码三>>

章节摘录

如何成功戒烟呢？

70多岁的老人李宗寿（化名）先生因患肺癌接受了切除整个一侧肺的大手术。

但是他最近瞒着家人又开始抽烟了。

“太闷了，所以才开始抽的。

刚开始只想抽一口，到后来每天就会抽三包到四包。

”（李宗寿先生，化名，75岁，1997年接受肺癌手术）李先生好不容易从肺癌中捡回一条命，怎么还是无法摆脱吸烟的诱惑呢？

这是因为烟中的主要成分尼古丁。

我们的大脑是由数亿个神经细胞组成的，尼古丁可以促进叫做“多巴胺”的神经物质分泌，该物质可以让神经细胞末梢感觉到兴奋和喜悦。

也就是说吸烟可以增加“多巴胺”，使人兴奋快乐。

如果想维持这种状态就要持续吸烟，这就会使吸烟者上瘾。

所以戒烟的成功与否取决于如何控制吸烟欲。

美国癌症协会建议以下4条：坚持多喝水。

想吸烟就吸桂皮卷。

锻炼身体。

练习深呼吸法。

戒烟者的行动指南1坚持多喝水。

喝水会让你有饱满感，降低吸烟欲望。

频繁的喝水动作会让你的嘴很忙碌，而且有助于清除体内积累的尼古丁。

2想吸烟就吸桂皮卷。

桂皮卷与烟卷外表相似，可以让戒烟者有一点心理安慰，新鲜的桂皮香味有助于戒烟者淡忘烟味。

3锻炼身体。

如果突然感觉到对尼古丁的强烈欲望，立即抚摸鼻子10下，或者站起来跑30秒。

4练习深呼吸法。

如果不能吸烟让你产生畏惧的感觉，坐下来什么都不想，保持深呼吸2~3分钟。

有利于肺健康的食物包括吸烟者在内的很多朋友都关心有没有通过摄取食物中的养分让肺健康的食疗法。

世界上已经进行了很多相关研究。

美国胸部学会发表的研究结果显示水果和蔬菜有利于肺功能。

他们对266名具有10年以上吸烟经历的对象进行实验。

每天摄取一定量水果和蔬菜的实验对象患普遍的慢性闭塞性肺病的几率显著降低。

其中苹果和西红柿效果最好。

英国诺丁汉大学研究小组对2600名对象进行研究的结果显示，1周食用5个苹果或3个西红柿的人肺功能有明显的好转，患上哮喘的几率也降低了。

西红柿和苹果皮中富含抗氧化剂，可以有效地预防烟和空气污染对肺引起的损害。

但是许多专家忠告，摄取任何营养物质都没有比戒烟更重要。

想戒掉多年形成的吸烟习惯确实不是一件容易的事情，即使暂时失败也要不断重新尝试戒烟。

记住吸烟对你的健康是多么有害！

记住早一天戒烟，早一天重获健康！

第4章您的脏器健康吗大肠——大肠疾病发生的主要原因在于饮食习惯不当。

只是更换一顿饭的食谱，不如尝试培养长期良好的饮食习惯。

餐桌健康了，大肠才能安心工作。

肾脏——患肾病后出现身体不适症状的时间比其他疾病都要晚。

幸好有一种信号可以判断肾脏状态，那就是小便。

<<生老病死的密码三>>

通过观察小便可以大致判断肾脏是否健康。

心脏——心脏是为全身提供血液的泵。

心脏每天都要跳动10万次以上，大概流出7000吨左右的血液。

这种跳动直到死前一直持续不断地进行着。

保护心脏7大守则韩国循环器官学会发表了预防心脏病的“保护心脏7大守则”。

第一是“必须戒烟，每天喝酒不超过3杯”。

吸烟是损害心脏功能的首要因素。

酒也不能多喝，白酒不能超过半瓶，啤酒也应控制在350cc。

第二是“每天吃5杯以上水果和蔬菜”。

这里的一杯是指300~400mL。

吃水果蔬菜，生吃比榨汁好。

同时多吃粗粮、杂粮。

第三是“摄取的盐分每天少于6g，多吃豆制品和海鲜”。

韩国人每天盐分摄取量是20g，所以要减少2/3的盐分摄取量才能达到要求。

通过大豆和海鲜摄取的蛋白质优于肉类。

第四是“每天坚持30分钟以上的有氧运动”。

散步、游泳都可以。

下午运动比早晨运动更好，因为下午运动可以减轻心脏的负担。

此外还有“定期检查血压、血糖以及胆固醇数值”“减少压力”“出现气喘、心口疼等预警症状立即去医院”等。

<<生老病死的密码三>>

编辑推荐

《生老病死的密码3:全家人的健康宝典》是韩国前总统金大中保健医生许凯范，韩国医师协会会长金宰敬，韩国三星首尔医院院长李宗哲，首尔大学医学院名誉教授兼首尔大学医院肝病研究所所长金正龙，郑重向中国读者推荐《生老病死的密码3:全家人的健康宝典》

<<生老病死的密码三>>

名人推荐

胃好才能长命百岁焕然一新的感知健康法脏器健康才是真正的健康老年人健康的最大威胁——老年痴呆症21世纪的新灾难——糖尿病

<<生老病死的密码三>>

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>