

<<解密长寿>>

图书基本信息

书名：<<解密长寿>>

13位ISBN编号：9787801127068

10位ISBN编号：7801127064

出版时间：2005-10

出版时间：民主与建设出版社

作者：王增

页数：135

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>

<<解密长寿>>

内容概要

中西方最新长寿养生之道，吃什么食物最长寿？

远离什么物质可以长寿？

健康长寿的10条建议是什么？

.....在衣食无忧的现今生活中，这无疑是人们最最关心的问题。

《解密长寿：中西方最新长寿养生之道》正是从长寿养生的各个角度，全面细致地向读者介绍了当今国内外的最新健康标准，且全方位地向人们讲解和推荐了有关长寿的养生之道。

是一本人人必备的长寿健康指南。

《解密长寿：中西方最新长寿养生之道》主要向广大读者推荐和介绍国内外有关的长寿健身之道，增进身心的健康经验和保健知识与方法。

全书分为八个部分：健康长寿的新标准、长寿的养生饮食、长寿的养生秘诀、长寿的养生修性、长寿的养生运动、长寿的养生歌诀、生活的养生提醒及生活的养生建议等内容。

书中内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

<<解密长寿>>

书籍目录

第一编：健康长寿的新标准世界卫生组织提供的身心健康8项标准 / 1中华医学会提出健康老年人的10条标准 / 2延年益寿的10条标准 / 3老人营养饮食的世界新标准 / 4美国老年人保健6项标准 / 5老年人性生活适度的3项标准 / 6中年健康10大标准 / 6精神健康的8条标准 / 7健康性格10项标准 / 8美国提出摄钙新标准 / 9第二编：长寿的养生饮食长寿者饮食4大特点 / 117类长寿食品 / 11限制能量能长寿 / 12中年开始限食可延长寿命 / 13吃什么食物最长寿 / 13多吃鱼可健康长寿 / 14常食生姜能益寿 / 15益寿健康的饮食 / 16延年益寿宜常吃的4类食物 / 17吃好早餐延年益寿 / 18每日适量饮用葡萄酒使人长寿 / 19果蔬帮助男性防癌增寿 / 19服用维生素可延年益寿 / 20适量吃些巧克力有助长寿 / 21饮食3忌有助长寿 / 21烟抽一根，寿减11分 / 22第三编：长寿的养生秘诀百岁老人的长寿经 / 24中外名言益长寿 / 26人类长寿必须具备5个要素 / 28长寿者的13种特征 / 29长寿老人的生理6大特征 / 30远离什么物质可以长寿 / 31老人嘴勤益寿 / 32健康长寿的5大因素 / 33长寿健康5要诀 / 34延年益寿5字诀 / 35健康寿命看腰围 / 35通向长寿的6项公式 / 36长寿养生10方法 / 38老年人长寿宜戒什么 / 39哪些人会长寿 / 40免疫力与长寿 / 40日本人长寿的秘诀有哪些 / 41为什么女性多长寿 / 42世界长寿之乡--南美的比尔卡巴班 / 43老年人抗体少者长寿 / 43牢记10要点增寿15年 / 44长寿的8项保证 / 45长寿的8大秘密 / 46日淋浴4次增寿10年 / 47心跳慢者，寿命长 / 47降低心率可延长寿命 / 48睡眠时间过长或过短使人折寿 / 49女人睡得香更长寿 / 50妇女生育越少越长寿 / 50长寿忌高枕 / 51影响人类寿命的28害 / 5210种人容易早逝 / 52单身母亲寿命短 / 53第四编：长寿的养生修性长寿者的心理特征 / 54某些心理特点有助长寿 / 555种想象养生法促长寿 / 55成就感助老人长寿 / 56爱情有益于长寿 / 57接吻越多寿命越长 / 57老人有5乐能延年 / 58快乐寿自高 / 59经常参加文化活动有助于长寿 / 60乐观长寿7原则 / 60老年情绪稳定益长寿 / 61精神紧张使妇女增寿 / 62好奇心越大越长寿 / 62唱歌能延年益寿 / 63平平淡淡才长寿 / 63自我封闭影响寿命 / 64坏脾气影响寿命 / 64工作兴趣影响寿命 / 65第五编：长寿的养生运动延年益寿练功法 / 66老年益寿操 / 67老年人散步可延年 / 69常旅游人长寿 / 69运动1小时，增寿1小时 / 70体动+心静=健康长寿 / 70手舞足蹈，长寿防老 / 71男性多运动，延长性寿命 / 71锻炼双耳助长寿 / 72运动多流汗能使人长寿 / 73疾行可长寿 / 74 闭目静坐可延年益寿 / 74中国民间运动养生谚语拾零 / 75第六编：长寿的养生歌诀古代延年箴 / 76古代十叟长寿歌 / 77古代十寿歌 / 77古代养寿诗 / 78能中和者必久寿 / 78四味长寿药 / 79守一致寿 / 79长寿宝塔诗 / 80长寿养生歌 / 80现代长寿歌 / 81益寿歌 / 81长寿歌诀 / 82中国民间长寿谚语拾零 / 83第七编：生活的养生提醒生食蔬菜易吸收尼古丁 / 84食用青蛙肉对人体健康有很大危害 / 84多吃过熟食物损健康 / 85少食加工食品有助健康 / 85鸡蛋不会增高胆固醇 / 86食用芝麻油可降低血压 / 86老年人宜适当吃点零食 / 87多吃鱼可少患忧郁症 / 87心情不好宜吃香蕉 / 88木瓜汁有助防"非典" / 88喝茶可对抗病菌 / 89红茶加奶更健康 / 89喝牛奶可防治中风 / 89适量饮酒有助记忆 / 90老人喝咖啡记忆好 / 90幻想饮食法能够减肥 / 91适于减肥的几种蔬菜 / 91减肥宜吃土豆餐 / 92饭后不宜松裤带 / 92经常运动可保护心脏 / 93经常进行庭院运动有助于预防骨质疏松 / 93经常伸懒腰有益处 / 94防骨质疏松宜常进行跳跃运动 / 94爬山可以降低胆固醇 / 95加强运动可减少患癌危险 / 95散步能降低心脏病危险 / 96科学散步4种方法 / 97经常快步利于身心健康 / 98刷牙须知三三三 / 98勤剃胡须对健康有益 / 99天天刮胡子中风少 / 99人生快乐3要素 / 99改善心情的9大诀窍 / 100笑口常开，减轻压力 / 101幽默能"护心" / 102帮助他人有助于精神健康 / 102手术中听音乐有助于患者康复 / 103说话慢有助于身心健康 / 103工作勤奋可防高血压 / 104良好关系能保护心脏 / 104哭泣对身体健康也有益 / 105夫妻疗法可治疗忧郁症 / 105消除紧张情绪的10大妙计 / 106提高白天工作效率宜小睡 / 107老年人睡眠宜用圆枕头 / 107良好的睡眠可增强抵抗力 / 108男子裸睡保持生育力 / 108冠心病与龋齿有牵连 / 109口腔气味与疾病 / 109威胁健康的"夜生活综合症" / 110第八编：生活的养生建议婚姻不幸者左心室易增厚 / 110健康生活38条建议 / 112健康长寿的10条建议 / 114养成健康生活习惯的8项新建议 / 115世界老年医学年会与会专家的老年人强身保健的10项建议 / 116老年人如何保持身心健康 / 117世界卫生组织建议：食用"最佳食品" / 118食用水果的10项建议 / 119健康养生新建议：每天吃1个甜橙 / 121防癌多吃葡萄 / 121按照食谱进行饮食 / 122世界卫生组织建议：注意日常饮食安全 / 123保持青春活力的保健8法 / 124青少年每天宜吃5餐 / 125老年人不妨多吃豆豉 / 125如何预防老年性痴呆 / 126预防前列腺癌的4条建议 / 127提高癌症患者生存质量及康复的10条建议 / 128预防骨病的9大建议 / 130减轻吸烟

<<解密长寿>>

的危害 / 132良好睡眠环境的6项建议 / 133家庭科学使用空调6项建议 / 133汽车使用空调6项建议 / 134
医师建议：“便前洗手” / 135

<<解密长寿>>

章节摘录

书摘世界卫生组织提供的身心健康8项标准 1. 快餐。

快餐并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食，吃得痛快，没有过饱或不饱的不满足感。

2. 快眠。

快眠就是睡得舒适，一觉睡到天亮。

醒后精神饱满。

睡得快重要的是质量，如睡的时间过长，且醒后感乏力不爽，则是心理、生理的病态表现。

3. 快便。

便意来时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

4. 快语。

说话流利，语言表达准确，说话不觉吃力，没有有话说而不想说的疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意现象。

5. 快行。

行动自如、协调、精力充沛旺盛。

因诸多病变导致身体衰弱，均先从下肢开始，人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，往往感到四肢乏力，举步维艰。

6. 良好的个性。

性格温和和顺，能够很快地适应不同的环境，没有经常性的压抑感和冲动感，目标明确，热爱生活，乐观豁达，胸襟坦荡。

7. 良好的处世技巧。

看问题、办事情，能以现实和自我为基础，不管人际风云如何变幻，能始终保持稳定、永久的适应性，能保持社会外环境和身体内环境的平衡。

8. 良好的人际关系。

在日常生活中，能较好地与朋友交往，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。

中华医学会提出健康老年人的10条标准 1. 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

2. 无偏瘫、老年痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

3. 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

5. 无肝肾疾病、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。

6. 具有一定的视听功能。

7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

8. 能恰当地对待家庭和社会人际关系。

9. 能适应环境，具有一定的交往能力。

10. 具有一定学习、记忆能力。

P1-2

<<解密长寿>>

编辑推荐

中西方最新长寿养生之道，吃什么食物最长寿？远离什么物质可以长寿？健康长寿的10条建议是什么？

.....在衣食无忧的现今生活中，这无疑是人们最最关心的问题。

本书正是从长寿养生的各个角度，全面细致地向读者介绍了当今国内外的最新健康标准，且全方位地向人们讲解和推荐了有关长寿的养生之道。

是一本人人必备的长寿健康指南。

<<解密长寿>>

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>