

<<这样可以活百岁>>

图书基本信息

书名：<<这样可以活百岁>>

13位ISBN编号：9787802089266

10位ISBN编号：7802089263

出版时间：2009-8

出版时间：人民日报出版社

作者：刘正良 编著

页数：390

字数：280000

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>

## <<这样可以活百岁>>

### 前言

当前，健康已不是普通人生活中的普通事了，而成为广大公众和全社会共同关注的热点、难点和焦点。

为什么呢?因为我国慢性病人已经数以亿计，患病人群低龄化，中青年人得了中老年病。

医疗费用又增长过快，从每年数百亿，增至数千亿，2005年又突破一万亿。

健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子，已成为实实在在的忠告。

世界卫生组织的研究结论是：影响个人健康的因素15%在父母遗传，17%在环境，8%在医疗条件，60%在自己的生活方式。

这就充分说明健康的钥匙在自己手里。

最好的医生是自己。

1992年前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，如果提前采取预防措施，可以减少600万人的死亡。

”他提出了一个重要的观点，养生预防可以减少一半的死亡。

并再三忠告：“不要死于无知，不要死于愚昧。

”1996年，美国国家疾病预防控制中心指出：“若采取医疗措施，要使美国人均寿命延长一年，就需要数百亿至上千亿美元的投入。

而如果采取预防措施，则不用花多少钱就可以使美国人均寿命延长10年，而且生活质量大大提高。

## <<这样可以活百岁>>

### 内容概要

北京大学国民素质研究中心主任解思忠、国家卫生部首席健康教育专家洪昭光、《健康时报》总编辑孟宪励等36位专家倾心指导，人民日报出版社隆重推出，中华健康养生促进中心、人民网、《健康时报》、99健康网等联袂推荐，一部全面介绍保健养生实招，通俗易懂，简单实用，雅俗共赏的新时代最新保健养生力作。

为了个人健康，青春靓丽，家人幸福不可不读的保健手册。

## <<这样可以活百岁>>

### 书籍目录

- 第一章人活百岁不是梦
  - 第一节 人体寿命推算办法
  - 第二节 人类的寿命状况
  - 第三节 人对生命的守望
  - 第四节 健康的标准
    - 一、身体健康的标准
    - 二、心理健康的标准
    - 三、“亚健康”的主要表现
    - 四、健康状态的自我测试
  - 第五节 国内外主要养生观
    - 一、世界卫生组织的健康养生观
    - 二、儒家“仁者寿”的养生观
    - 三、道家“道法自然”的养生观
    - 四、佛家“慈悲为怀”的养生观
    - 五、慢生活养生法
    - 六、八卦养生法
    - 七、经络养生法
    - 八、低温养生法
    - 九、节食养生法
    - 十、洪昭光简谈养生
    - 十一、本书的养生观
- 第二章个人健康事关社会大局
  - 第一节 健康使人生更精彩
  - 第二节 健康使家庭更和谐
  - 第三节 健康使民族更兴旺
  - 第四节 健康使国家更富强
- 第三章国民健康问题不容忽视
  - 第一节 人体生态形式改变对寿命的影响
  - 第二节 生存竞争增加了心理压力
  - 第三节 欲求过高加重了心理负担
  - 第四节 不良生活方式使许多人自毁健康
    - 一、吸烟
    - 二、酗酒
    - 三、饮食不当
    - 四、娱乐无节
    - 五、劳逸失度
    - 六、运动无方
  - 第五节 养生保健教育滞后使许多人死于无知
  - 第六节 重治疗轻预防的医疗机制误导了国民的健康理念
- 第四章好心地好心情好心态是健康长寿的基础
  - 第一节 始终保持一颗为国、为家、为他人的好心地
    - 一、善心常存精神爽
    - 二、常做善事心常乐
    - 三、多讲善言心自宽
  - 第二节 时时营造一份与人同乐自得其乐的好心情

## <<这样可以活百岁>>

- 一、学会调适心情的六种方法
- 二、学会享受工作
- 三、学会享受生活
- 第三节 经常保持一种乐观、平和、积极、友爱的好心态
- 一、心态决定人生
- 二、心理失常的主要表现
- 三、保持良好心理状态的办法
- 四、排遣不良情绪的办法
- 第五章好食物好食量好食法是健康长寿的源泉
- 第一节 民以食为天
- 一、食物对人类生存生长的重要作用
- 二、中国居民的最佳饮食标准
- 三、老年人合理膳食五原则
- 第二节 食物的类别及特性
- 一、世界卫生组织推荐的最佳食品
- 二、健康食品中的“十八罗汉”
- 三、常见食物的“性情”
- 四、食物也有“黄金搭档”
- 五、世界卫生组织评出的十大垃圾食品
- 第三节 吃吃喝喝有学问
- 一、根据季节变化合理安排饮食
- 二、根据不同体质合理安排饮食
- 三、根据温度变化合理安排饮食
- 四、一日三餐有讲究
- 五、食物好还要食用方法好
- 六、吃得好更要喝得好
- 七、饮食禁忌
- 第六章好工作好活动好运动是健康长寿的动力
- 第一节 生命在于运动
- 第二节 工作是充实的运动
- 一、要选好适合自己的好工作
- 二、要立足个人岗位好好工作
- 三、要善于总结享受工作成果
- 第三节 活动是快乐的运动
- 第四节 锻炼是刻意的运动
- 一、科学锻炼六原则
- 二、科学简便的锻炼方法
- 三、锻炼时应注意的问题
- 第七章好环境好睡眠好规律是健康长寿的保证
- 第一节 环境与养生
- 一、环境对人类健康的影响
- 二、环境的选择
- 三、环境的营造
- 四、环境禁忌
- 第二节 睡眠与养生
- 一、睡眠在人生中的重要地位和作用
- 二、影响正常睡眠的主要因素

## <<这样可以活百岁>>

三、提高睡眠质量的有效办法

四、夏季睡觉八不宜

五、解决失眠问题的有效办法

第三节 养好人体的“生物钟”

第八章好家庭好夫妻好生活是健康长寿的温床

第一节 齐心共建温馨的家

一、家的地位和作用

二、温馨家庭的建造

第二节 夫妻恩爱比蜜甜

一、做夫妻是千年难得的缘份

二、了解夫妻关系发展的六个阶段

三、掌握改善夫妻关系的四大法宝

第三节 家庭需要好男人

一、好男人更需要好身体

二、男人短命的原因

三、“十点”成就好男人

第四节 女人应该更可爱

一、女人如水

二、女人如花

三、女人如诗

四、女人如歌

五、女人如画

六、女人如蝶

七、女人如月

八、女人如蜂

九、女人是伞

十、女人是家

第九章好穿戴好习惯好形象是健康长寿的法宝

第一节 穿衣戴帽的学问

一、穿出美丽来

二、穿出职业来

三、穿出身份来

四、穿出礼貌来

五、穿出健康来

第二节 好习惯成就人生

一、习惯是多次重复后的行为定位

二、习惯可以重塑

三、成就人生的好习惯

第三节 擦亮个人的标牌

第十章精心打造人生第二春

第一节 人生确有第二春

第二节 人生第二春更灿烂

第三节 让人生第二春更精彩

第十一章养生百宝箱

第一节 养生小窍门

一、龟寿延年功

二、按压长寿穴

## <<这样可以活百岁>>

- 三、足跟行走法
  - 四、按揉推腹法
  - 五、金鸡独立法
  - 六、平台跪行法
  - 七、踏步摇头法
  - 八、壁虎爬行法
  - 九、震动尾闾法
  - 十、仰天借力法
  - 十一、撞丹田
  - 十二、转节健身法
- 第二节 让你的容颜俏起来

- 一、十指护肤美容法
- 二、常喝五色养颜粥
- 三、生活美容法
- 四、栗子炖白菜养颜
- 五、食醋美容法
- 六、萝卜美容法
- 七、香蕉美容法
- 八、冬瓜美容法
- 九、红枣美容法
- 十、桑叶茶治黄褐斑
- 十一、益母草防皮肤老化
- 十二、米饭团去皱法

### 第三节 吃吃喝喝助健康

- 一、食疗歌
- 二、养生《粥疗歌》
- 三、胃酸可吃点生花生米
- 四、消化不良就吃点菠萝
- 五、婴儿腹泻可哺给胡萝卜泥
- 六、便秘时吃点荸荠
- 七、常吃鹅肝有益心脏健康
- 八、自制护心茶
- 九、海带绿豆汤可帮助降血脂
- 十、吃山楂有利于平稳血压
- 十一、糖尿病人可常喝小黄米油
- 十二、尿频可喝香菇红枣汤
- 十三、老人多尿可常食栗子
- 十四、咽炎患者可吃无花果
- 十五、醋煎鸡蛋可缓解咳嗽
- 十六、牙痛的食疗

### 第四节 养生小故事

- 一、长寿三老人
- 二、《十寿歌》
- 三、十叟长寿歌
- 四、数字寿星
- 五、孔子与“仁者寿”
- 六、西汉寿星张苍

<<这样可以活百岁>>

- 七、孙思邈与养生十三法
- 八、诗人寿星陆游
- 九、乾隆皇帝的养生术
- 十、毛泽东的养生之道

## &lt;&lt;这样可以活百岁&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 人活百岁不是梦 第一节 人体寿命推算办法 人的寿命就是每个人在自然界生活存在的时间。

人的正常寿命应该是多长，目前，科学界有三种比较公认的推算方法：第一种是“自然系数推算法”。

科学研究表明，哺乳动物的寿命系数是5-7，即寿命是其生长期的5-7倍。

如狗的生长期为2年，其寿命为 $2 \times (5-7) = 10-14$ 年，马的生长期为5年，其寿命为 $5 \times (5-7) = 25-35$ 年。

人的生长期是20-25年，自然寿命应该是 $(20-25) \times (5-7) = 100-175$ 年。

第二种是“细胞分裂周期推算法”。

科学研究发现，动物的寿命是这种动物的细胞分裂次数和其分裂周期的乘积。

比如：小白鼠的细胞分裂周期为0.25年，每一分裂周期约分裂12次，小白鼠的平均寿命为 $0.25 \times 12 = 3$ 年。

组成人体的细胞完成一个分裂周期需历时2.4年，在此周期内细胞大约分裂50次，人的寿命应该是 $2.4 \times 50 = 120$ 岁。

第三种是“性成熟期推算法”。

动物的寿命大约是其性成熟期的8-10倍。

人类的性成熟期为14岁左右，即《黄帝内经》中所讲的“女二七，天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下”，“男二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻”。

女性性成熟期约为“二七”一十四岁；男性性成熟期大至为“二八”一十六岁。

人的寿命应该是 $(14-16) \times (8-10) = 112-160$ 岁。

以上三种推算方法推算的结果是：正常情况下，人的最低寿命应该是100岁，最高可活到175岁。

第二节 人类的寿命状况 无数事实说明，不同人群的平均寿命，因其时代不同、地区不同、经济发展水平不同及文明程度不同而差异很大。

基本表现是：青山绿水、环境质量高地区人口的平均寿命高于自然生态环境相对较差的地区；经济发达、文明程度较高地区人口的平均寿命高于经济欠发达、文明程度相对较低的地区；居住在寒带、温暖带地区人口的均寿命明显高于居住在热带地区人口的平均寿命；现代人的平均寿命大大超过古代人。

总的发展趋势是：随着世界经济的发展和人类文明意识、文明水平的不断提升，人类的平均寿命也在逐年提高。

从不同时代人口的平均寿命看：两千年以前，即公元前人类的平均寿命仅为20岁；18世纪初增长到30岁左右，19世纪末增长到40岁左右；1980年，全世界人口平均寿命达到61岁；1985年，世界人口平均寿命提高到62岁；2006年，中国人的人均寿命已达到72岁。

科学家预言：在本世纪末或下世纪初攻破治癌难关后，人类平均寿命将延长到80岁以上。

从不同地区人口平均寿命的差异看：目前，世界人口平均寿命最长的前10个国家依次是：日本、澳大利亚、加拿大、法国、西班牙、新加坡、希腊、以色列、意大利和瑞典。

这些国家人口的平均寿命都超过了78岁，其中，日本2004年全国人口的平均寿命达到82岁，而非洲26国和阿富汗等国家人口平均寿命不到50岁，其中位于非洲南部的津巴布韦，2004年全国人口平均寿命仅有36岁。

从经济发展和社会文明程度对人类寿命的影响看：1980年，发达国家人口的平均寿命为72岁，发展中国家仅为57岁；1985年，发达国家人口的平均寿命提高到73岁，发展中国家则为58岁。

目前，全世界60岁以上的老人60%以上生活在发达国家。

2002年，世界百岁寿星达到21万人，绝大多数生活在发达国家。

我国自改革开放以来，在政治经济加速发展、国民文明水平迅速提高的同时，人均寿命也在不断提高。

2008年中国老年学学会组织了首届中国十大寿星排行活动，经过3个月的申报、筛选、核实和专家评议。

## <<这样可以活百岁>>

，在各地推荐的272名百岁以上老人中，评选出“中国十大寿星”，平均年龄117.7岁，位居榜首的是新疆喀什的维吾尔族老人萨迪克·萨伍提，他生于1887年8月9日，2008年121岁。

从性别上分析，现在全球平均寿命女性明显高于男性，2001年，中国男性平均寿命71岁，女性为74岁；日本男性平均寿命78岁，女性则为86岁。

日本、澳大利亚、冰岛、瑞典、瑞士、加拿大、以色列、意大利、英国、美国等发达国家，目前，男性的平均寿命约为77岁；女性平均寿命约为83岁。

## <<这样可以活百岁>>

### 编辑推荐

《这样可以活百岁》内容详实，语言通俗，颇有新意，让人有耳目一新之感。作者以身边真实生动事例为佐证，用直白的语言，深入浅出，全面系统地介绍了个人的性格培养、心态调整、饮食调节、运动健身、合理睡眠等知识。融知识性、实用性、趣味性于一体，易记易学，可操作性强，不失为新时代宣传普及保健养生知识的力作，可以成为广大读者自我保健的良师益友。学习良师益友，生活的贴身保姆，健康的专家顾问。送给亲人最好的礼物。

<<这样可以活百岁>>

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>