

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

图书基本信息

书名：<<揭开人类健康与长寿之谜>>

13位ISBN编号：9787506454377

10位ISBN编号：7506454378

出版时间：2009-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：张而

页数：258

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>

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

前言

健康与长寿是人类共同企盼，是人生的最大财富。

但如果我们从多渠道多角度透析人们的健康，就不难发现：其实很多人与健康之间还有着一段不小的距离，如果不加注意，这种距离极有可能会越拉越大，最后出现健康可遇而不可求的局面。

这绝不是危言耸听。

因为人们对于健康与长寿的了解和认识，受到众多因素的束缚，以致所认识到的健康并不全面和透彻，还有诸多的易忽略的细微之处影响着人们的健康理念，侵蚀着人们的健康基础，若不及时改正，健康这座大堤，很有可能毁于人们自身的“蚁穴”。

这就需要人们重新审视健康与长寿从哪里来？

认识真正意义上的健康，以更充分的思想准备，投入到积极的健康生活中来。

健康与长寿从心情中来：心态平衡，友善仁爱，从容自信，心平气和——心情是健康与长寿的“晴雨表”。

健康与长寿从饮食中来：平衡饮食，营养到位，吃出健康，吃出快乐——饮食是健康与长寿的“加油站”。

健康与长寿从免疫中来：自身具备，科学改善，防患未然，远离疾病——免疫是健康与长寿的“护身符”。

健康与长寿从运动中来：储蓄健康，合理运动，身心俱健，充满活力——运动是健康与长寿的“黄金拍档”。

健康与长寿从习惯中来：小中见大，适时更改，积累健康，成就自然——习惯是健康与长寿的“检测仪”。

健康与长寿从睡眠中来：优质睡眠，健康身心，睡香睡饱，活力十足——睡眠是健康与长寿的“美容师”。

健康与长寿从环境中来：天蓝水澈，绿色家园，关注环境，舒适和谐——环境是健康与长寿的“天然氧吧”。

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

内容概要

健康是保证人生幸福的第一大前提。
每个人都希望拥有健康的体魄、优质的人生，而健康是从哪里来的呢？
具备哪些条件才能保证身心健康呢？
或者说，健康是由哪些因素决定的呢？
对 these 事关人体健康的问题，《揭开人类健康与长寿之谜》以科学的视角、认真负责的态度和朴实流畅的语言进行了翔实的介绍和阐述。
只要认真阅读《揭开人类健康与长寿之谜》并身体力行，就一定能够获得健康、获得长寿、获得幸福的人生。

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

书籍目录

第一章 健康与长寿从心情中来— 身体健康从“心”开始1. 好心情是健康的保证2. 好心情可以提高人体免疫力3. 道德健康支配身心健康4. 心情不良必然导致身体不适5. 从心情看病情二 心理健康促进身体健康1. 身心健康身心愉快2. 心理疾病的发现与防范3. 心理平衡：快乐和健康同在三天天有个好心情，一生有个好身体1. 快乐与否在自己2. 生气有害健康3. 幽默是健康生活的调料4. 缓解压力，增益身心健康第二章 健康与长寿从饮食中来— 科学饮食是保障人体健康的基础1. 健康人体必需的营养素2. 绿色食品的药理作用与功能3. 人体免疫力也是吃出来的二 吃出健康，平衡饮食1. 补体内所缺，排体内所余2. 不过不缺，均衡饮食3. 平衡饮食的规则三 增益健康的科学饮食方法1. 均衡营养，适量进食2. 科学搭配3. 食品搭配中的禁忌4. 一日三餐各有千秋5. 一年四季的饮食分工6. 不同年龄，饮食有别7. 男人女人，需求各异8. 病人的饮食调养第三章 健康与长寿从免疫中来— 免疫系统是健康的防护网1. 免疫系统的三大对抗功能2. 免疫器官的不同作用3. 增强免疫力是增强人体健康的前提二 科学提高免疫力有助健康1. 健康的心态提升免疫力2. 科学饮食增强免疫力3. 合理运动提高免疫力4. 良好习惯增强免疫力5. 优质睡眠提高免疫力6. 科学用药，避免免疫力降低三 人体免疫力的自我测评1. 免疫力自测答卷2. 从人体器官测免疫力第四章 健康与长寿从运动中来— 人是动物：运动是人的基本机能1. 有效运动，增强人体系统功能2. 健身主要方式：有氧运动3. 健身全新观念：交替运动二 生命在于运动：健康身体是锻炼出来的1. 储蓄健康，运动先行2. 四季运动，形式万千3. 关爱老年运动4. 男女运动，各显魅力5. 远离运动误区三 行动带动心动：经常运动促进心理健康1. 运动对心理的影响2. 有目的地选择锻炼方式四 选择科学的运动方式1. 科学选择合适的运动项目2. 简单有效的运动方式3. 身体的局部运动第五章 健康与长寿从习惯中来— 好习惯伴你健康一生1. 好身体来自好习惯2. 好习惯创造好心情3. 生活习惯与疾病防护二 增益身心健康的进食习惯1. 细嚼慢咽益处多2. 饮酒适当，有益健康3. 在平和状态下进食三 损害身心健康的生活习惯1. 吸烟，健康的第一杀手2. 发怒，等于自毁健康3. 暴食，生命的催命鬼4. 酗酒，令人讨厌的恶习5. “泡吧”，吸血的白骨精6. 熬夜，让人苦不堪言7. 陋习，健康的潜杀手8. 手淫，扭曲人的心理第六章 健康与长寿从睡眠中来— 健康的身体来自优质睡眠1. 优质睡眠与健康息息相关2. 科学的睡姿可以保障优质睡眠3. 不要因吃而影响睡眠4. 睡眠充足，精力旺盛5. 关注睡眠，捍卫健康二 轻松入睡，拒绝失眠1. 认识失眠2. 不良睡眠习惯导致失眠3. 战胜失眠，睡香睡好三 保证健康的科学睡眠方法1. 睡出来的人体免疫力2. 一年四季的睡眠宜忌3. 儿童睡眠，事关成长4. 正确看待做梦第七章 健康与长寿从环境中来— 环境与健康的关系1. 地理环境对健康的影响2. 空气对健康的影响3. 气候对健康的影响4. 工作环境对健康的影响5. 家居环境对健康的影响6. 自身环保对健康的影响二 珍爱健康，保护环境1. 保证拥有清洁水源2. 建造绿色家园第八章 健康与长寿从排毒中来— 毒素，危害健康的元凶1. 毒素在哪里隐藏2. 毒素导致的主要疾病3. 人体的排毒系统4. 中毒信号二 保证人体健康的排毒方法1. 排毒从饮食开始2. 运动排毒，轻松自由3. 精神排毒，净化身心4. 自然排毒，自然健康5. 物理排毒，疗效明显6. 血液排毒，通便排毒三 排毒是人体健康的有力保障1. 外科疾病排毒保养2. 内科疾病排毒保养第九章 健康与长寿从“性”福中来— 性爱和谐是健康的主要因素1. 健康性爱的九大益处2. 保持和谐的性生活3. 性高潮提升人体免疫力4. 性爱是心灵的归宿二 健康创造“性”福生活1. 提高“性”趣，保持性的年轻2. 幸福婚姻需要“性”福3. 性爱要恰到好处4. 正确增强性能力三 调适性爱，充实健康1. 减少“性”的差异2. 警惕性爱中的不良细节3. 正确对待手淫4. 性障碍的正确治疗

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

章节摘录

一 身体健康从“心”开始 人们情绪的好坏与人体健康密切相关。人体是一个灵与肉相融相通的世界，有了心理平衡，才会有生理平衡，才会有人体各系统功能的协调，可以说，心理平衡的作用甚至超过一切保健措施的总和。

身体健康从“心”开始，好心情缔造好身体。

1. 好心情是健康的保证 情绪是指人的心理生态反应，或喜、或怒、或忧、或思、或悲、或恐、或惊，中医称之为“七情”，分别由心、肝、脾、肺、肾五脏所主，情志内伤是重要的致病原因。

良好的精神状态可以增进人体健康，延年益寿。

(1) 让你的情绪愉快起来 人的情绪受到外界影响时，常表现出愉快或不愉快。无论是愉快还是不愉快，都要把握好它的“度”，否则，过度了，就会引起心理的倾斜。

现代医学研究发现，在一切对人体不利影响的因素中，最能使人短命夭亡的就是不良情绪。长期情绪低落、心情忧郁、恐惧悲伤、嫉妒贪求、惊怒激昂或情绪紧张的人比精神状态稳定的人更易患一些难治之症，如高血压、冠心病、神经官能症、慢性胃炎、癌症等，妇女还容易出现月经不调、提前绝经、衰老加快等症状。

医学研究还表明，大多数的胃肠疾患与情绪变化有密切关系；心理性因素引起的头痛在各种头痛患者中占80%-90%。

一个人培养和保持健康的情绪应多行善事，经常帮助弱者，使他人摆脱困境，心上必会涌起欣慰之感。

当一个人坚信自己活着对他人有益，能给他人带来乐趣，就会成为自己的一种精神鼓舞。

这种欣慰之感和精神鼓舞，会使人心情轻松愉快。

一个心情愉快的人，免疫力就会提高，抵抗力就会增强，平时就不容易生病。

学会释放不良情绪是一种心态养生，通过精神状态的调整可以达到身体健康的目的。

现在，发达国家在临床上广泛运用“心理学疗法”，取得了很好的效果，成为继外科手术和发现抗生素之后的又一次医学革命。

俗话说，心病还得心药治。

医学家们研究发现：乐观、开朗、喜悦的情绪，能增强大脑皮层的功能和整个神经系统的张力，促使皮质激素与啡肽类物质的分泌，使机体抗病能力大大加强，并能极大地激活体内的免疫系统，从而更有利于防病、治病。

这就是说，在生活中保持自己健康向上的乐观情绪，对促进自身的健康十分重要，同时也说明快乐的情绪可以医治药物无法治疗的心病。

人生中感到最愉快的时候，就是自己感到了愉快。

拥有了快乐心情，就等于拥有了健康。

学会让自己号陕乐相处，让自己的心灵时时充满快乐，就是让自己拥有了一间常开着的“健身房”，让自己的生理健康有了维护和保养的保障。

(2) 笑，健康的一剂良药 著名作家契诃夫说：“愉快的笑声是精神健康的可靠标志。若能培养微笑，心情便会完全得到放松。

契诃夫虽说不是一位健康专家，但他却说出了一个真理，我们认为笑是心情愉悦的表现，它可以使身心放松、调节内分泌、增强人体的免疫力，因此，我们要经常保持微笑，而且要不断地培养下去，让它刺激腺体分泌激素，使血液流动加快，细胞吞噬能力增强，抗体和干扰素生成增加。

在笑的整个过程中，人体各器官实际都在进行保健运动。

所以说，笑是保持身心健康的一剂良药。

专家总结出一个人经常笑一笑能带来以下好处： 可以增强肺活量，清洁呼吸道。

具有防治某些疾病的功效。

消除神经紧张，让人充满活力。

使肌肉放松，达到健身的效果。

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

有助于增进食欲，促进睡眠。

驱散愁闷情绪，使人变得快乐起来。

减轻社会的压力，使头脑保持清爽。

有助人们适应环境，乐观处世，淡忘昔日的不幸和烦忧。

当然，笑要发自内心，硬笑、强笑是不会起到任何好作用的，而且对健康也无益处。

……

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

编辑推荐

《揭开人类健康与长寿之谜》由中国纺织出版社。

健康与长寿是人类共同福祉.催开健康之花 撷取长寿之果 br 健康与长寿的目的就是为了更好地创造和享受生活。

热爱生活必须热爱健康，热爱健康就是热爱生活。

同样，人们缔造健康的体魄，其实也是在缔造绚丽多彩的幸福生活。

br 求医不如求己，看病更要看书。

告诉你不生病的智慧，让你活到天年不是梦！

<<揭开人类健康与长寿之谜>>

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>