第一图书网, tushu007.com

<<挑战百岁不是梦>>

图书基本信息

书名：<<挑战百岁不是梦>>

13位ISBN编号：9787508732800

10位ISBN编号：7508732804

出版时间：2010-8

出版时间：中国社会出版社

作者：牛铁柱

页数：159

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

前言

健康与长寿是全人类一直在为之奋斗的主题。
随着经济的发展和社会的进步，人类的平均寿命也在不断增加。
新中国成立前，我国人口平均寿命只有35岁。
新中国成立后，随着人们物质生活和医疗条件的改善，目前人口平均寿命已达70岁，60岁以上的老龄人口已超过10%。
目前世界上寿命最长的国家是日本，人均寿命已超过80岁，妇女平均寿命已近85岁。
人类到底能活多少岁？
一般认为生物的最高寿命为性成熟期的8～10倍，而人类的性成熟期约为14～15岁，由此推算人类的最高自然寿命应为112～150岁。
还有一种观点是人类的自然寿命可按细胞传代次数来推算，研究表明，人的细胞可在体外传代50次左右，按平均每个分裂周期2.4 年推算，人类的平均寿命应该是120年。
按上述推算，人类的自然寿命在100岁以上是没有问题的。
但从古至今为什么大多数人不能活到100岁呢？
原因是多方面的，但归纳起来人类的寿命与疾病、饮食、生活方式、遗传、社会环境、自然环境、心理、家庭、职业及种族等许多因素有关，其中疾病、饮食及生活方式等是影响寿命最重要的因素。
世界卫生组织认为，每个人的健康与寿命，60%取决于个人后天因素，15%取决于遗传因素，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候条件。
个人后天因素是决定一个人健康长寿与否的决定因素。
而在所有的个人后天因素中，饮食又是最重要的因素之一。

内容概要

健康长寿是每个人的愿望，是人类为之奋斗的目标，活到百岁，乃至超过百岁，只要是做好健康保健您就能活一百岁。
大自然赋予人类的自然寿限是天60、地60、父母60，共180岁。
现代科学已从理论和实践两方面证实：人类现在能活到的最高寿命为115岁到120岁。
　根据上海出版的《汉代竹简》中刘向的《神仙传》，殷商时代的彭祖据说活了220岁。
元代魏罗结活了120岁；清代安徽太湖县民朱宪章和其妻刘氏均活了100岁；堪称当代中华寿星之冠的气功大师吴云青，高龄159岁。
本书介绍古今中外养生经典120例。
适合于广大读者健康养生保健阅读。

作者简介

牛铁柱，天津青年职业学院教科研联合支部书记、烹饪大师、副教授、高级技师。
兼任国家职业技能鉴定中心高级考评员。
国家一级评委。
中国烹饪协会西餐委副秘书长、中国饭店协会大赛裁判。
天津烹饪协会顾问、国家教委和天津教委中职赛裁判、中国食文化从书高级编委、天津养

<<挑战百岁不是梦>>

书籍目录

前言第一章 生命奇观篇 一、彭祖高寿220年 二、老子的养生之道 三、人间八十最风流 四、庄子的养生之道 五、莫道桑榆晚为霞尚满天 六、裸身罗汉——及川清 七、孔子的养生之道 八、孟子的养生之道 九、华佗的养生之道 十、乾隆皇帝的养生之道第二章 健康长寿篇 一、长寿的奥秘 二、长寿的辩证关系 三、生命在于运动 四、长寿与睡眠 五、长寿与饮食 六、长寿与修养 七、长寿与心理健康 八、长寿与性生活 九、心理保健 十、长寿与肥胖第三章 生命生理篇 一、天地人和 二、人体的结构 三、人为何会衰老 四、自信人生200年 五、膳食是生命的动力 六、16位日本长寿者的健康秘诀 七、铁血宰相康复之谜 八、托马斯暴行案的启示 九、桐原风情录 十、厄尔卡邦巴“长寿村”揭秘第四章 保健养生篇 一、健康四大基石 二、管住你的嘴 三、抗衰老的运动处方 四、美国专家谈营养与健康 五、信使可以高升 六、千金要则——欲健勿胖 七、浅谈糖尿病 八、肝病须知 九、心情与健康 十、最完美的健身术第五章 健康防百病 一、人生必需的营养素 二、水是生命之源 三、生命之本蛋白质 四、生命之源卵磷脂 五、生活习性与寿命 六、风吹柳絮满店香 七、新兴的健身妙法 八、护肤美容永葆青春 九、梦可延年说君知 十、饮誉世界的“养生酒” 十一、足疾ABC 十二、人间芳菲可抗老 十三、性生活与健康 十四、饮食陋习 十五、“三白”食品的“甜蜜陷阱”第六章 食疗食补篇 一、食物治百病 二、食物的五味五性 三、寒热体质与健康 四、龙眼肉·何首乌 五、请君吃蚌 六、黄芪——抗衰老良药 七、益母草的妙用 八、减排养生新概念

章节摘录

老年期的恋爱，结婚是打消孤独感的“特效药”。
携老百年，共达高寿，同性生活协调是不矛盾的。
这是因为恩爱夫妻朝夕相伴，精神愉悦，而机体的神经系统、消化系统、循环系统、生殖系统等经常处于最佳状态，人体的免疫机能始终处于兴奋状态，各种病原微生物进入机体后便不易致病。
人体中的性腺、胸腺、脑下垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛细胞等，会因“心理年轻化”而减慢退化速度，从而大大推迟机体衰老。
当然，老年人性生活一定要有节制、适度，千万不可频繁。
九、心理保健　　英国科研人员曾对早衰者作过调查，发现约有76%的早衰者在生理衰老之前，都先出现心理衰老，如暮气感、老朽感等。
研究人员由此认定，防止心理衰老至关重要。
为此特归纳延缓衰老“十法”，供读者参考：　　（1）营养法。
人的心理活动与新陈代谢有着密切联系。
新陈代谢需要营养，要避免过早心理衰老，就需要良好的营养。
老年人要按自己身体的健康状况，科学地从每餐膳食中全面摄取营养，特别是对蛋白质、卵磷脂、脂肪、糖分、维生素、矿物质水分的摄取要全面、多样、有效。
（2）锻炼法。
生命在于运动，人的心理活动是以生理活动为基础的，要延缓人的心理衰老，通过锻炼身体来保持生理活动的一定水平，是一条重要经验。
（3）生活规律法。
一个人生活越有规律，人脑的活动也越有规律，从而就能保证心理活动的健康发展。
老人要使自己心力长久不衰、务必要使自己生活规律化。
如按时作息，养成良好的生活习惯。
（4）乐天法。
俗话说“知足者常乐”。
每个人要立志做一名“乐天派”。
凡事要豁达开朗，不斤斤计较，不要与自己收入悬殊的人比吃、比穿、比住，对自己的处境和收入应当知足。
应该想到，社会待你不薄，让你享有一切美好的东西，自己何德何能，竟然如此幸运：家庭、子女、事业你都有了，还缺什么呢？
还有什么心理不平衡呢？
这样你就会心安理得，乐哉优哉。

编辑推荐

永葆青春、延年益寿一直是人们梦寐以求的愿望。
医学界通过多年的科学实践，开辟出了一条崭新的道路。
它能够使人不早衰，少得病，并且可以达到养颜美体、延年益寿的效果。
本书为“中国食文化丛书”之一，介绍了古今中外养生经典120例，适合于广大读者健康养生保健阅读。

第一图书网, tushu007.com

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