

<<决定寿命的九大习惯>>

图书基本信息

书名：<<决定寿命的九大习惯>>

13位ISBN编号：9787509115497

10位ISBN编号：7509115493

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：许燕 编

页数：312

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>

<<决定寿命的九大习惯>>

内容概要

健康长寿是每一个人的心愿，但如何实现健康长寿，许多人都不知从何做起。本书从生活中诸多细节入手，系统地介绍了决定寿命的九大习惯，包括饮食习惯、运动习惯、穿戴习惯、睡眠习惯、居住习惯、保健习惯、旅游习惯、卫生习惯、心理习惯等。分析讲解深入浅出，建议与方案具有很强的实用性和可操作性，是每一位希望健康长寿的人理想的参考指导书。

<<决定寿命的九大习惯>>

书籍目录

- 一、长寿的饮食习惯：营养均衡、科学饮食（一）饮食均衡的习惯——四川成都百岁老人范林氏的长寿经 1. 不爱吃的菜当药吃 2. 米面主食不能少 3. 养生粥要常吃 4. 一口萝卜一口蒜 5. 要想身体好，鱼肉少不了 6. 食用有益的脂肪 7. 粗粮虽好，不宜贪多（二）半辈子的饮茶习惯——河南漯河百岁老人丁富妮的长寿经 1. 日饮一杯茶，长寿又健康 2. 保温杯泡茶的习惯要改改 3. 老人饮茶有讲究 4. 果汁牛奶，多喝最健康（三）不喝酒的习惯——世界最长寿的在世人瑞托罗的长寿经 1. 喝酒的益处其实很有限 2. 习惯酗酒害处多 3. 白酒中很多成分对人体有害 4. 啤酒多喝也有害（四）养生专家建议：用食补的习惯代替药补 1. 食补辨证为先 2. 食补也要应节气 3. 养病切忌不当进补 4. 正确的烹调习惯保证食物营养 5. 不要养成快速进食的习惯二、长寿的运动习惯：动静结合、科学动补（一）晨练的习惯——中国台北百岁老人万足吾的长寿经 1. 每天锻炼一小时，健康长寿一辈子 2. 切忌空腹晨练 3. 家务劳动不能代替体育锻炼 4. 常做伸展运动可增加柔韧度 5. 蹲腿锻炼减缓衰老 6. 赤足散步的习惯有益健康 7. 老年人跳舞要根据自身的生理特点 8. 新型的温和运动——“臂跑” 9. 出门前要参考晨练指数（二）练武功的习惯——广东恩平百岁老人聂洪富的长寿经 1. 运动后15分钟再洗澡为当 2. 练后饮食要注意 3. 冬季健身时嘴不宜张太大 4. 运动要听生物钟的 5. 运动不要走火入魔 6. 偶尔健身等于暴饮暴食 7. 走路是世界上最好的运动（三）坚持打太极拳的习惯——天津市和平区百岁老人张荫榕的长寿经 1. 选择科学的运动时间 2. 打太极拳健身益寿 3. 练拳前排便不会“泄元气” 4. 练习不当损关节（四）养生专家建议：运动习惯好，力度需适宜 1. 运动强度不是衡量健身效果的标准 2. 运动不当会导致妇科病 3. 心脏病、高血压患者不宜跑步 4. “饭后百步走”应因人而异 5. 运动养生并非人人适宜三、长寿的穿戴习惯：冷暖适度、慎选材质（一）“求冻”的穿衣习惯——广东高州百岁老人周秀英的长寿经 1. 即脱即着，胜于服药 2. 衣多有事，适度挨冻 3. 春捂秋冻，百病不碰 4. 夏不敞胸，热不凉背 5. 白露身不露，寒露脚不露 6. 冬季养生要戴帽 7. 冬季睡眠少穿衣 8. 纯棉制品，四季适宜 9. 穿衣搭配警惕“首饰病” 10. 老年人穿鞋稳当为要 11. 穿袜子有讲究 12. 内裤与疾病相连（二）养生专家建议：健康的穿戴习惯才能保长寿 1. 时装增美也惹祸端 2. 保暖内衣不适合老人穿 3. 老人穿衣忌“三紧” 4. 洗衣不当易致病 5. 穿半干不湿的衣服易致病 6. 最好不戴太阳镜 7. 穿衣防静电 8. 共用拖鞋易得脚气四、长寿的睡眠习惯：生活规律、静息养神（一）充足睡眠的习惯——福建莆田百岁老人朱宝吓的长寿经 1. 睡眠的九个误区 2. 睡得太少会伤胃 3. 正确应对失眠 4. 常睡软床可致畸形 5. 好枕头睡得香 6. 睡觉正确姿势要掌握 7. 午睡的习惯助长寿（二）养生专家建议：优质的睡眠习惯胜过吃补品 1. 吃不当则睡不香 2. 服药后即睡觉不正确 3. 晨练后睡“回笼觉”不利长寿 4. 睡前做剧烈运动不宜入眠 5. 不要因为憋尿而伤“心” 6. 睡醒后不宜马上起床 7. 开灯睡觉降低免疫力 8. 蒙头睡觉决非好习惯五、长寿的居住习惯：健康舒适、做好细节（一）保持清幽祥和的居住习惯——中国长寿王后“金手杖”获得者孔英的长寿经 1. 居住远离噪声 2. 勤开门窗通风换气 3. 当心居室色彩损健康 4. 室内温度保持适宜 5. 适时调节居室湿度 6. 浴室安全第一 7. 居室与厨房之间要有隔 8. 老年人当心“高楼综合征”（二）养生专家建议：养成改善居住环境的好习惯 1. 老人房装修注意细节 2. 新修的房子先晾晾 3. 进驻二手房也要消毒 4. 室内养花草有学问 5. 房子里摆放家具不要过多六、长寿的保健习惯：因时而宜、起居规律（一）热水泡脚的习惯——河南郑县百岁老人岳林的长寿经 1. 常伸懒腰解疲乏 2. 经常梳头好处多 3. 睡前用热水烫脚胜吃补药 4. 夏季不要用凉水洗脚 5. 冷水洗脸温水刷牙 6. 凉水洗澡身体好（二）每天晒太阳的习惯——山东青岛百岁老人李玉义的长寿经 1. 要想身体棒经常晒太阳 2. 老年人晒太阳时间不能过长 3. 夏季健康应注意防晒（三）不吸烟的习惯——波兰百岁老人保罗·帕尔尼亚克的长寿经 1. 吸烟对人体有巨大的危害 2. 吸烟会成瘾 3. B族维生素可以帮助戒烟（四）能不吃药就不吃药的习惯——南京溧水百岁老人王智兰的长寿经 1. 偶尔感冒可以排除寒气 2. 服用人参需对症 3. 中西药结合有禁忌 4. 记住最佳的服药时间 5. 服药期间的合理配餐 6. 吃西药也要忌口 7. 饮用药酒有禁忌 8. 蜂王浆不是人人皆可吃（五）养生专家建议：保健习惯的养成要从生活细节着眼 1. 现代保健要“三通” 2. 选择养生的最佳时间 3. 养生须注意补气 4. 不要信“有钱难买老来瘦” 5. 定期做体检，疾病早预防 6. 规律的生活是长寿的关键七、长寿的旅游习惯：行万里路、亲近自然（一）亲近大自然的 habit——河北石家庄百岁老人张炳驹的长寿经 1. 经常长时间看电视易患“电视综

<<决定寿命的九大习惯>>

合征” 2. “静坐生活方式症” 损害健康 3. 老年人要到处走走看看 4. 野外旅行别露宿 5. 解除旅游疲劳有方法 6. 旅游饮食需重视 7. 旅游中应携带应急药 (二) 养生专家建议：只有健康的旅行习惯才有益于身体 1. 针对身体状况选择交通工具 2. 乘车闭目养神要不得 3. 空调车里“避暑” 损健康 4. 旅游车上看电视伤眼 5. 爬山健身有讲究八、长寿的卫生习惯：远离污秽洁净人生 (一) 爱干净勤劳作的习惯——百岁老人汤李氏的长寿经 1. 杜绝不良卫生习惯 2. 与狗亲吻会导致多种疾病 3. 口腔卫生要保证 4. 勤洗手防病毒 5. 用热水袋里的水洗脸不好 6. 小心“浴罩病” 7. 老年人忌桑拿浴 8. 清晨起床别忙开窗 (二) 养生专家建议：清洁卫生要讲科学 1. 洗衣服要科学 2. 洗衣机的卫生问题大 3. 厨房卫生要重视 4. 床上卫生有三忌九、长寿的心理习惯：乐观豁达、自我调适 (一) 永远不着急的心理习惯——第一次世界大战老将艾陵爱姆的长寿经 1. 不良情绪诱发癌症 2. 生气动怒伤元气 3. 烦躁降低抵抗力 4. 焦虑伤身不容轻视 5. 生气不该超过三分钟 (二) 及时发泄不良情绪的习惯——江西南昌长寿老人陈学存的长寿经 1. 别让心理超负荷 2. 多愁善感易肾亏 3. 胃病也会因郁而生 4. 情绪感冒危及女性生殖系统健康 5. 警惕老年人“回归心理” (三) 养生专家建议：心平气和的心理习惯是长寿的密码 1. 保持愉快心情的十种方法 2. 常吃生姜心情好 3. 适当服老，与世无争 4. 淡泊名利，宁静致远 5. 心理平衡操

<<决定寿命的九大习惯>>

章节摘录

一 长寿的饮食习惯：营养均衡、科学饮食（一）饮食均衡的习惯——四川成都百岁老人范林氏的长寿经俗话说：“民以食为天”，神农氏尝百草的滋味、水泉的甘苦，揭开了我国远古人找寻和认识药物与食物长期实践光辉的食养一页。

中医认为，寒凉生冷食物易伤脾；煎炸辛辣食物易伤胃。

食物的寒热适中是饮食养生的重要原则。

四川成都百岁老人范林氏：吃饭从来不挑食2004年1月8日上午，家住四川省龙泉驿区洪河镇半边街的范林氏老人迎来了自己的百岁寿辰，五世同堂的大家族齐聚半边街2号大院，为范老太举行了盛大的百岁寿宴。

从早上开始，前来贺寿的人就络绎不绝，洪河镇政府及村上的人都送来了贺礼。

35桌宴席将楼前的院坝挤得满满当当。

范林氏的儿子介绍说，他们为今天已经准备了半个月，今天大约有350人前来赴宴，大多数都是老人的后辈子孙，其中大儿子今年已经80岁了。

范林氏身穿大红外套和黑色棉裤，自己从4楼走下来，端坐首座。

看着满院热闹的人，老人不时面露微笑。

上午11时许，儿孙们端出了一个直径约60厘米的特大生日蛋糕。

点燃了生日蜡烛，在场的100多位儿孙和近邻们一同唱起了“生日歌”，老寿星一边拍手一边跟着轻轻哼唱，乐得合不拢嘴。

望着跑上跑下的重孙、玄孙们，老人掩饰不住满脸笑意，“过了100次生日，这次最安逸！”

”问到老人的长寿秘诀，范婆婆的儿子说：“我母亲没什么长寿秘诀。

之所以长寿，除了乐观之外，主要就是她从来不挑食。

”据他介绍，老人平时身体好得很，已经十多年没生病吃药了。

她一天三顿饭一顿也不能少，每次要吃满满一大碗饭菜。

现在，老人除了听力稍差点外，其他都很正常。

<<决定寿命的九大习惯>>

编辑推荐

《决定寿命的九大习惯》由人民军医出版社出版。

<<决定寿命的九大习惯>>

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>