

<<影响您健康长寿的12个关键>>

图书基本信息

书名：<<影响您健康长寿的12个关键>>

13位ISBN编号：9787509118702

10位ISBN编号：7509118700

出版时间：2008-6

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

页数：320

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>

<<影响您健康长寿的12个关键>>

内容概要

《影响您健康长寿的12个关键》作者参考大量古今医学文献，结合现代生活实际，详细阐述了影响健康长寿的12个关键因素。

包括自然环境、衰老与抗衰老、社会因素、意外事故、疾病防治、科学饮食、心理因素、运动保健、遗传因素、生活方式、“文明病”预防和自我养生等，在阐述理论知识的同时，介绍了许多有利健康长寿的具体措施和行之有效的保健方法。

全书内容丰富，阐述简明，融科学性、可读性和实用性为一体，适于广大群众、特别是关注健康长寿的中老年朋友阅读参考。

<<影响您健康长寿的12个关键>>

作者简介

张湖德，男，1945年出生，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，中国美容科技专家团高级研究员，是北京中医药大学从事中医养生最早的专家之一。

兼任中国驻颜美容学副院长、客座教授，北京美容化妆研究院副院长，黑龙江艺术专修学院副院长兼形象设计系主任，中国科学美容杂志特邀编委。

已出版著作上百部，在养生方面的著作主要有《中华养生宝典》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《黄帝内经补法治疗宝典》、《黄帝内经抗衰老秘诀》等；在美容方面主要有《中国科学美容大典》、《实用美容大全》、《时尚美容形象设计》等；并在报纸、杂志上发表过有关中医学、养生学、美容学、性学等方面的文章5000余篇。

其著作文字总量已达2000万字，被誉为中国有影响的著名医学科普作家。

<<影响您健康长寿的12个关键>>

书籍目录

一 人活百岁不是梦 一人的寿命应该有多长 二 能长寿的人创作可以延年 书法家的长寿之道和尚长寿之谜 长痣的人更长寿 养蜂人长寿的启示 邮递员的长寿有某些生理特征和职业特征的人能长寿 三 老年人的坎是七十三八十四吗 四 哪些人容易早死 五 生命的自然规律 生命健康人的生理特征 六 长寿的探索 300年后中国人均100岁 降低体温换来长寿 寿命与代谢心跳与寿命有关 打破人类生命极限论 延长人类寿命的三大科研课题 探讨维吾尔族长寿老人的养生秘诀 从长寿之乡巴马研究长寿 当前人类活不到自然寿命的研究 人口与资源的平衡对寿命的影响 延长寿命要解决的大问题 二 环境与寿命 一 概论 自然环境与健康 长寿环境污染与健康 长寿环保关照我们的未来 优美环境是造福人类的一项战略任务 中医理论的环境观 我国古代的环境卫生 环境医学大有前途 二 有利长寿的环境 氧气与人体健康 温度与人体健康 绿色植物给人的恩惠 福寿山下人为何多 长寿生活在农村 海滨林区易长寿 麦饭石与长寿村 乡村村民多长寿 从长寿村龙埠谈健康长寿之家 探秘高者其气 寿花香与健康 三 不利于长寿的环境 全球污染及其对人类健康的影响 当前项最大的环境问题 影响您健康长寿的个关键 环境污染与癌 水与健康 紫外线与健康 空气与健康 地球生命保护伞的杀手 沙漠与健康 噪声对健康的影响 四 人与居室 居室卫生标准 防止居室空气污染的措施 居室的悬吊式绿化 居室内视觉污染有损健康 家中慎防鸟雀病 居室有些香味好花卉入室 四不宜 五 汞是危害健康的环境污染物 六 人与垃圾 面对每年上百亿吨的垃圾 有毒塑料袋的鉴别 对列车垃圾的处理 要重视列车要搞无害化 厕所 七 汽车尾气的危害 八 要警惕人味毒对健康的伤害 三 衰老与寿命 一 衰老的概念及原因 什么叫衰老与早衰 衰老的原因 二 衰老的表现 衰老时形体的改变 衰老时内部脏腑器官的改变 三 衰老的特点 衰老的普遍性 进行性 退化性 老征与病 极难区分 四 衰老的理论 现代科学对衰老的认识 中医学对衰老的认识 五 抗衰老的良方妙药 及时消除体内的自由基 改善微循环 抗老防衰 须养肾 手舞足蹈 长寿防老 击掌 蹬脚 抗病不老 及时消除疲劳 健脾益气 抗衰老 四 社会与寿命 一 社会政治与人的健康和疾病 二 社会经济与人群健康 三 社会立法与人群健康 四 社会道德与人群健康 五 文化教育与人群健康 六 行为方式与人群健康 行为方式与人群健康密切相关 不良的行为方式对人体健康的影响 七 建立美好的全民健康 社会发展目标 指导思想 基本原则 八 大力发展具有中国特色的卫生保健事业 影响您健康长寿的个关键 五 意外事故与寿命 一 警惕孩子的意外伤亡 二 老人的意外伤 三 让世界各国都揪心的车祸 四 触电的抢救 五 煤气中毒的防治 六 创伤的救治 割伤 刺伤 挫伤 扭伤 七 水火烫伤的防治 八 毒虫咬伤的防治 毒蛇咬伤 狗咬伤 蜂蜇伤 蜈蚣咬伤 猫鼠咬伤 其他 九 外耳道异物的处置 十 角膜结膜异物处置 十一 异物哽喉处置 十二 急性硫化氢中毒的防治 十三 沥青中毒 十四 催眠药中毒 十五 有机磷农药中毒 十六 急性酒精中毒 十七 食物中毒 十八 溺水的抢救 十九 骨折的处置 二十 从高处跌落的急救 二十一 加强自护意识 防止意外事故 六 疾病与寿命 一 疾病是影响寿命的最重要因素 疾病与死亡 四类病尤应警惕 恶性肿瘤成为首要死因 肺癌排在中国癌症死因第一位 神经障碍影响全球亿人 北京居民死因近八成为慢性病 我国狂犬病发病很严重 新传染病每年都在增加 不可忽视的动物疫源疾病 值得重视的 药源性疾病 老年人健康的第一杀手 脑血管病 致命的四重奏 二 疾病产生的原因 外界致病因素 机体内部因素 三 积极防治心脏病是长寿的关键 心率是预测寿命的有效指标 压力过大可导致人心碎而死 构筑心血管疾病全面防线 腰围可预测心血管病危险 危害心血管病的职业 易诱发冠心病的因素 豆制品对某些心脏病的影响 演艺界人易突发心脏病 影响您健康长寿的个关键 心衰是可怕的生命杀手 心脏病突发的应对措施 心悸与心脏病 保护心脏 宜常喝绿茶 午睡可减少心肌梗死发生率 炎夏谨防心脏病发生 宜注意药源性心绞痛 注意保护全身血管 四 防治猝死最重要 猝死每天都在发生 吸烟是猝死的重要诱因 并不少见的睡眠性猝死 参加健身运动会发生猝死吗 脚肿也会发生猝死 防止猝死的有效措施 防猝死要注意人类生命中的最危险时刻 五 要想健康长寿 请注意血脂异常 六 病弱者高寿之探索 七 饮食与寿命 一 食品卫生安全才能益寿延年 注意外界环境给食物带来的污染 警惕有毒食物 需要纠正的习惯 忌搭配的食物 二 中国居民膳食指南 平衡膳食 主要营养素的过剩或缺乏的信号 合理营养 主要食品的搭配 宜忌 未来食物的大趋势 谈怎样调整当今人们的食物结构 世界卫生组织评选的最健康与最垃圾食品 三 饮食有节可长寿 八 心理与健康 一 社会与心理 三 中老年人群心理问题与心理保健 九 运动与寿命 一 最适合中老年人的有氧代谢运动 二 防治痔疮的简易操 三 防治神经衰弱的锻炼法 四 运动 降血压的一剂良方 五 提升白细胞的妙法是运动 六 诱发癌症与运动量少有关 七 欲戒烟多运动 八 防治慢性支气管炎 肺气肿的体育疗法 九 坚持锻炼是防治慢性病的好方法 十 提高免疫力需要打太极 十一 适合于白领的分钟跳开立运动 十二 谈呼吸养生法 十三 多做牙齿运动好 十四 消除疲劳用捶龙 十五 增加

<<影响您健康长寿的12个关键>>

身体弹性的瑜伽功十六 健肾宜提耳十七 强肾益寿的神仙起居法十八 高考前的最佳体育锻炼法十九 春鸢竞舞强身益智二十 办公室的健身术二十一 健身运动有不宜二十二 运动养生宜自我监测二十三 怎样判断晨练的运动量是否合理二十四 青少年锻炼身体要注意卫生二十五 高度近视的学生不应参加剧烈运动二十六 运动与饮水二十七 热水洗浴不宜过久二十八 运动量过大对健康有害二十九 过度深呼吸不利健康三十 走出健身误区三十一 有氧运动宜量力而行十 遗传与寿命一 要预测健康可了解家族疾病谱二 婴儿出生超体重长大后易得癌三 父亲年纪大孩子易患精神分裂症四 婴儿体重轻与空气污染有关五 男性为何寿命比女性短六 女性长寿之谜七 同胞排行可影响人的一 生八 谈谈优生学九 遗传信息藏在-./上十 婚前体检是优生的基础十一 祖国医学对某些遗传病的认识十二 现代生命科学的发展与基因技术十三 努力寻找长寿基因十一 生活方式与寿命一 不良生活方式是加速死亡的重要因素二 生活习惯与长寿三 力戒不良习惯四 健康的生活方式可多活年五 由于生活方式不健康中关村白领年减寿岁六 良好的生活方式给您年轻与健康七 还是不敬烟好八 烟酒不分家是杀人不见血的软刀子九 戒烟贵在坚持十 吸烟的十大害处十一 让您更健康的个好习惯十二 请勿光喝酒吃肉不吃主食十三 切勿醉以入房十四 适量饮酒十五 性生活六不宜十六 改变不良习惯增进健康十二 健康长寿要注意现代文明病一 不要忘了预防乔迁病二 静脉输液不宜成习惯三 不要青睐现代食品四 警惕形形色色的综合征五 空调病六 汽车病七 装修病十三 养生与寿命一 健康掌握在自己手里二 要为健康储蓄三 值得注意的轻微症状四 恃骄以纵易折寿五 必须重视亚健康六 怎样自测亚健康七 检查真实年龄的方法八 多病之秋该做体检九 健康秘诀保持身体弱碱性十 怎样建立家庭健康档案十一 必须重视健康教育十二 传统养生是健康教育的重要组成部分十三 创造生命高质量十四 长寿的关键是养生

<<影响您健康长寿的12个关键>>

章节摘录

一、人活百岁不是梦 人们渴望健康长寿。

为实现延年益寿的美好理想，人类经历了漫长的探索过程。

最初，人们把长生不老的希望寄托在虚无缥缈的神灵身上，秦皇、汉武都曾先后派人远涉重洋去寻找蓬莱仙岛。

随后，又兴起了炼丹术，认为服食金丹可以使人返老还童。

炼丹术在我国先后持续了几百年，并且传到大洋彼岸，然而始终没有得到预期的效果。

多次失败的教训逐渐唤醒了人们，使人们认识到同世界上所有的生物一样，人的寿命也是有一定限度的。

人不可能长生不老，但是可以通过后天调养延缓衰老、获得较长的寿命。

研究养生长寿的目的，就在于预防疾病，增强体质，防止早衰，使人们精力充沛地投入工作，活到人类寿命应有的限度。

(一) 人的寿命应该有多长 人类的自然寿命应该是100~150岁。

根据如下。

哺乳动物的自然寿命应是生长发育期的5~7倍，人类发育成熟在20~22周岁，按5~7倍算，人的自然寿命应为100~150岁。

哺乳动物的自然寿命为性成熟年龄的8~10倍。

人类性成熟在14~15岁，若按8~10倍计算，人的自然寿命应为110~150岁。

人类细胞平均分裂50次，每次细胞分裂周期平均2.4年，两者相乘，人的自然寿命应为120岁。

1953年我国人口调查，有百岁老人3384名，其中有些超过120岁，年龄最大的155岁。

20世纪80年代我国百岁老人已增至3765名，其中女性1657名。

据世界历史记载，迄今为止寿命最高者为英国人弗姆·卡恩，活了200岁，一生共历经了12个国王。

历史上，日本有个农民叫万部，他应宰相的邀请举家去东京，当时他自己年龄为194岁，其妻173岁，儿子153岁，孙子105岁。

匈牙利的约翰罗文175岁，其妻子约翰沙拉164岁。

厄瓜多尔的比尔卡斑巴河谷的人，年龄普遍超过100岁。

20世纪70年代世界最老的寿星是前苏联人米斯林莫夫，1971年为162岁。

20世纪80年代世界最老的寿星是巴基斯坦的阿卜村尔·穆巴特杰拉尼，1983年已160岁，仍腰板硬朗，心脏正常，满面红光。

他结婚4次，眼下共有儿孙511人，这也许是世界上最大的家庭。

世界卫生组织发表《2007年世界卫生报告》。

香港《文汇报》援引报告内容称，统计显示，日本妇女及意大利东北部小国圣马力诺男性最长寿，平均年龄分别为86岁及80岁，中国男女寿命平均为71岁及74岁。

世界卫生组织表示，饮食仍是长寿的要素，艾滋病及结核病则降低平均寿命。

(二) 能长寿的人 1. 创作可以延年 前苏联科学家对已故的26855名不同国籍的科学家、作家、工程师、作曲家、画家等进行研究后发现，从事创造性劳动的人的平均寿命，远远超过其他人。

那么，从事创作的人为何长寿呢？科学家在日本、冰岛、瑞典、西班牙等地的调查业已证明，大多数从事创造性劳动的人都具有健壮型的神经，他们的神经系统即使在耄耋之年也鼎盛不衰。

科学家的研究还证实，人衰老的原因之一是机体的适应能力下降，而机体适应能力的下降是由于神经活动功能衰退所致，神经活动功能的衰退必然导致防范疾患、抵御有害因素的能力减退。

……

<<影响您健康长寿的12个关键>>

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>