

<<不生病的生活>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活>>

13位ISBN编号：9787509142912

10位ISBN编号：7509142911

出版时间：2011-4

出版时间：人民军医出版社

作者：印玉湖，姚杰英 主编

页数：211

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>

## <<不生病的生活>>

### 内容概要

良好的生活方式是健康长寿的主要原因。

怎样才能过不生病的生活，本书编者从衣食、起居、心理、运动、养生、和睦的家庭和良好的人际关系等19个方面，系统全面地向广大读者介绍了日常保健的有效方法，以减少疾病的发生。

相信这本实用的健康图书，能够给广大读者带来健康与幸福，使其达到强身健体、延年益寿的目的。

## <<不生病的生活>>

### 书籍目录

- 一、无疾而终谈长寿
  - (一) 健康长寿四句话
  - (二) 健康标准很完美
  - (三) 人活百岁不是梦
  - (四) 拒绝“生活方式病
  - (五) 你也可以做寿星
- 二、饮食清淡寿而康(合理膳食)
  - (一) 人类膳食是素食
  - (二) 重荤轻素危害多
  - (三) 多吃素食延寿命
  - (四) 细粮粗粮搭配吃
  - (五) 平衡膳食宝塔图
- 三、经常运动抗衰老(适量运动)
- 四、戒烟限酒九十九(戒烟限酒)
- 五、心理健康百病消(心理平衡)
- 六、人体所需营养素
- 七、杂糖也是保健品
- 八、营养保健话蔬菜
- 九、新鲜水果不可少
- 十、油盐酱醋调味品
- 十一、牛奶禽蛋营养好
- 十二、健康饮食多长寿
- 十三、饮料可口不多饮
- 十四、长寿良方是运动
- 十五、衣食住行话健康
- 十六、睡眠充足精神好
- 十七、春夏秋冬把病防
- 十八、拍手保健身体好
- 十九、热水泡足养身体

## <<不生病的生活>>

### 章节摘录

经常运动，四肢肌肉可以得到更多的血液供应，从而增进肌肉的质量，使肌肉更富有弹性并粗壮有力。

一些经常运动的老年人，两腿走起路来很有劲，四肢活动敏捷，从表面上看比实际年龄要年轻得多。

运动对骨骼系统的影响也很大。

它能改善骨骼系统的营养，对青少年的骨骼发育具有重要的意义。

成年人参加体育运动能使骨皮质增厚，不易发生骨折。

运动可以促进新陈代谢，提高免疫功能，预防中老年人的常见病，使健康水平大大提高。

运动可以减肥、降血压、降血脂，减少心血管疾病的发病率。

运动能延缓大脑的衰老，消除忧虑、郁闷、烦躁，对失眠者十分有效。

导致机体衰老的罪魁祸首是自由基。

为了保护组织免受自由基的伤害，体内有许多抗自由基物质。

大量实验证实，运动可以提高体内抗自由基（SOD）物质的含量，增强消除自由基的能力，延缓衰老。

运动还有美容的作用。

运动能促进微循环，使皮肤含氧量增加，并得到更多营养。

经常运动的人除肌肤光洁、柔嫩外，皮肤紧密、弹性好，甚至脸上皱纹也比不锻炼者少。

被称为“有氧运动之父”的美国著名心脏病学家、运动医学家肯尼斯库珀博士，曾经做过的一项对6.5万人5年的随访研究表明，完全静坐的人与经常运动的人死亡率相差60%。他还对2.7万人进行10年随访得出结论：静坐不运动对健康的危害程度相当于每天吸1包香烟。

他说，坚持步行锻炼10年，就可使心肌梗死的发病率降低50%。

在他的一项研究中，40位平均年龄为71岁的老年妇女经过50周的运动，肌肉力量增强了，骨骼坚实了，平衡能力增加了20%。

当然并不是坚持运动的人个个都能长寿，因为影响健康的因素很多。

但对于个人来说，运动与不运动大不相同。

<<不生病的生活>>

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>