第一图书网, tushu007.com

<<捡拾健康>>

图书基本信息

书名：<<捡拾健康>>

13位ISBN编号：9787533531003

10位ISBN编号：7533531000

出版时间：2008-5

出版时间：福建科技出版社

作者：周玉兰,李玉亮,王云红

页数：100

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着生活水平的不断提高，人们对健康问题越来越重视，因为人生最大的财富就是健康。
拥有健康就拥有幸福！
失去了健康，幸福就无从谈起。
但是，在忙碌的工作生活中，也有人忽视了自己的健康。
记得有一次，我去医院看病，医院里人很多，看病的人都在排队。
我前面有位40岁左右的中年男人，在快拢到他的时候，他突然对医生说：“医生，我刚才接到单位电话，有一个紧急的会议要开。
我现在不能看病了，必须马上赶回单位去。
”那位医生既惋惜又嘲讽地对他说：“那你去吧，等你的病严重了，你就会老老实实地又回来看病的。
”的确，我发现有许多事业有成的青年企业家，一生拼命工作，赚钱养家。
他们没有时间学习保健，甚至病了都没有时间看病，从来不把自己的身体当回事，直到病倒，快要离开人世时才明白：他们所拥有的地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康才是自己的。
然而，当他明白这些的时候，一切都为时已晚。
这就是悲剧，一个无法挽回的悲剧！
可见，健康对我们来说是多么的重要啊！
因此，我们要重视健康，珍爱生命，让健康伴随自己一生！
一个人的地位是临时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，只有健康才是自己的。
人生最大的财富就是健康，拥有健康就拥有幸福。
这是一本有关健康话题的通俗生活读物，适合广大追求健康生活的人士阅读。
本书由时尚达人特别推荐。
本书针对健康的问题，提供给广大读者各种饮食、运动、心理和睡眠等方面的保健知识，是一本操作性很强的健康指南。

<<捡拾健康>>

书籍目录

活出长寿　人究竟能活多少岁 影响人寿命的因素有哪些 什么器官最先出现衰老 影响长寿的病——高血压 高血压的危害有哪些 生命杀手——冠心病 中老年人消化系统病 日常生活里的健康 日常生活中出现的健康危险信号 为什么保健要从中年开始 养生经验谈 找准适合自己的“养生术”吃出健康 健康营养的早餐搭配 健康合理的午餐 晚餐少一口，能活九十九 每天摄人多少糖才合适 喝牛奶的最佳时间 蔬菜食用禁忌 吃水果有学问 运动饮料：弄明白了再喝 多喝白开水有益健康 换着吃更健康 健康隐患一吃了之 男人的健康饮食 女人的健康饮食 4种菜让你“长生不老” 动出健康 每天原地跳一跳 多做家务多沾光 饭后到底走不走 健身犯不上搞得太苦 晚练益于晨练 偶尔健身等于暴饮暴食 动静结合总相宜 不拘小节练了白练 “八搓”有利健康 运动与生命健康乐出健康 优化组合情绪 感到“心累”就放弃 忧郁——健康的“隐形杀手” “心理按摩”解决“心理问题” 宽容是保健的良方 心理健康需要社交活动 每天笑一笑，健康长寿 别为小事抓狂 嫉妒之心伤身 如何控制不良情绪 精神不老就年轻睡出健康 别把失眠太当回事 分段睡眠有助于恢复精力 睡觉忌五“戴” 腰痛的幕后杀手 睡姿与睡眠健康玩出健康 下棋远离衰老 书法净化心灵 寿从画中来 读书是思维运动 跳舞有益身心 习武练拳益寿延年 尽情拥抱大自然 童心永不老

章节摘录

活出长寿 人究竟能活多少岁天年很早以前就被人提出来了。
天年，即寿命。
人的天年即指人的寿命。
而我们常说的颐养天年就是指保养年寿的意思。
人究竟能活多少岁？
也就是说，人的自然寿命究竟有多长？
这是人人都极为关注的问题。
然而这个问题并没有一个固定的答案，因地区和时代不同而不尽相同。
我国在夏商时代人的平均寿命为18岁，秦代为20岁，东汉为22岁，唐朝为27岁，宋朝为30岁，清朝为33岁，民国为35岁。
1957年我国人口的平均寿命提高到57岁，1973－1975年提高到65岁，1982年提高到68岁，1990年达到70岁左右。
科学家们从多方面的研究证实，人的自然寿命为125－175岁。
这个数字是如何计算出来的呢？
科学家认为，人类的寿命，从他们开始出生到他们生长发育结束，即从出生到最后一个牙齿长出为止，这段时间乘以5－7倍，得到的值就是他们的寿命。
人类的发育期结束一般为25岁左右，再乘以5－7倍，就是125－175岁……但社会的现实告诉我们，绝大多数的人达不到自然寿命。
古代传说彭祖寿过300，那毕竟是传说而已，没有任何的证据能说明。
那么，为什么大多数的人都短寿呢？
据世界卫生组织研究表明，人短寿既有内因，也有外因。
内因是不良的生活方式而造成的体内毒素的积累；外因是环境的各种污染，其次是遗传因素，遗传因素只占15%。
因此，只要我们注意养生保健，构筑好自己健康的“四大基石”，即使现在处于亚健康状态，但还没有患上严重致命的疾病，通过自身的重视，相信人生百岁不是梦。
据说，世界最长寿的老人是俄罗斯圣彼得堡的斯科尔金娜，至2007年已213岁了；中国最长寿的老人吉林省辉南县田崔氏，至2007年也161岁了。
最近，英国生物学家巴封发表了一份让人惊诧的报告，认为人的寿命可以延长1倍。

编辑推荐

《捡拾健康》由福建科技出版社出版。

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