

<<创造健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<创造健康长寿>>

13位ISBN编号：9787545303308

10位ISBN编号：754530330X

出版时间：2010-1

出版时间：珠海出版社

作者：陈康如

页数：284

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>

## <<创造健康长寿>>

### 前言

我年轻时，偶遇一事，深受启迪，使我从那时起就一直十分重视学习、实践、研究与健康长寿有关的问题。

经数十年持续的学习、实践和研究，摸索到一套促进健康长寿的方法。

不少人按此法进行自我保健后，觉得这确是一种促进健康长寿的良方，按此法保健者，必能创造出健康长寿。

中国人曾被人辱称为“东亚病夫”，这种时代已一去不复返了。

但是，在当今世界上，中华民族的健康文化水平，还不算很高，尤其是健康文化的普及程度还较低。

振兴中华民族的健康文化，这可比作是一场“持久战”。

在这个进程中，每位中华儿女，既是战斗员又是指挥员，至少是指挥自己和指挥家人的指挥员。

中华儿女，应该不是文盲、科盲、法盲和健康盲。

在振兴中华民族健康文化的事业中，每位中国人，都应该为提高中华民族的健康长寿水平，作出自己应尽的努力和应有的奉献。

中华民族在健康长寿这个领域中，也必不示弱。

中国在构建社会和谐、环境友好和为全民奔康、为全面复兴而努力的同时，中华民族必能成为健康长寿之民族，立于世界民族之林。

中国已经普及初中文化，有些地区正在普及高中文化。

中国在科教兴国，科技强军，人才强国，创立创新型国家。

有不少人倡议，中国人应该普及健康文化，创造健康长寿。

中国人的健康文化都普遍提高了，中华民族就必能以健康长寿之民族立于世界民族之林。

全书较系统、全面、通俗地讲述保健的科普知识，有知识性、趣味性和可操作性，是健康文化的普及本。

书中讲的科普知识和保健方法，通俗易懂，简便易行。

笔者自知自己的保健科学知识水平较低，身为中国人也自知有责，就以一贯重视自我保健的普通一老头的身份，尽力整理自己数十年来在自我保健方面学习、实践的经验，就以此抛出此砖，望引出许多玉来，造福人类。

陈康如2008北京奥运年教师节于广东惠州惠东惠东中学为庆祝惠东中学建校30周年互勉

## <<创造健康长寿>>

### 内容概要

把大家认为深奥难懂的健康问题，变为人人觉得易学能用的保健科普常识。

生理平衡+心理平衡=健康长寿 疲劳+寒冷=感冒 同时吃两种对细胞的作用都是0的蛋白质，有0+0>0的互补作用，等等。

读者会有信心和能力去经营好自身的健康，去创造健康长寿！

本书也是一本劝人建立和谐家庭、保持和谐处世的很好的优秀读物。

## &lt;&lt;创造健康长寿&gt;&gt;

## 书籍目录

自序第一章 健康概述 一、健康 二、长寿 三、健康长寿第二章 生理平衡 一、维护健康的营养 (一) 脂肪 1. 脂肪的生理功能 2. 脂肪适宜摄入量 3. 动植物油长短处 4. 动物类脂肪食物 猪肝促健康 五味猪骨汤 青鱼缓衰老 蛋益读书郎 酸奶助长寿 5. 植物类脂肪食物 (二) 蛋白质 1. 蛋白质的生理功能 2. 蛋白质适宜摄入量 3. 动物类食物蛋白质 猪血排毒强 4. 植物类食物蛋白质 玉米保血管 黄豆健八方 番薯防癌好 土豆营养高 苦瓜降糖快 南瓜防糖尿 大蒜抗癌称王 番茄七癌可防 红葡萄皮缓老 喝绿茶保六康 (三) 糖类 细嚼防三病 1. 糖类的生理功能 2. 糖类适宜摄入量 预防糖尿病 防治肥胖病 (四) 维生素 1. 维生素的功能 2. 维生素的分类 表15 (一) 维生素A的性质概要 表15 (二) 维生素D的性质概要 表15 (三) 维生素E的性质概要 表15 (四) 维生素K的性质概要 表16 (一) 维生素B1的性质概要 表16 (二) 维生素B2的性质概要 表16 (三) 维生素B3的性质概要 表16 (四) 维生素B5的性质概要 表16 (五) 维生素B6的性质概要 表16 (六) 维生素B7的性质概要 表16 (七) 维生素B9的性质概要 表16 (八) 维生素B12的性质概要 表16 (九) 维生素C的性质概要 表16 (十) 维生素P的性质概要 表16 (十一) 胆碱的性质概要 表16 (十二) 肌醇的性质概要 (五) 矿物质 1. 矿物质的功能 2. 矿物质的分类 表17 中国居民膳食常量元素参考摄入量 表18 (一) 钙的性质概要 表18 (二) 磷的性质概要 表18 (三) 镁的性质概要 表18 (四) 钾的性质概要 表18 (五) 钠的性质概要 表18 (六) 氯的性质概要 表18 (七) 硫的性质概要 表19 (一) 中国居民膳食微量元素参考摄入量 表19 (二) 中国居民膳食微量元素参考摄入量 表20 (一) 铁的性质概要 表20 (二) 锌的性质概要 表20 (三) 硒的性质概要 表20 (四) 铬的性质概要 表20 (五) 铜的性质概要 表20 (六) 钼的性质概要 表20 (七) 碘的性质概要 表20 (八) 氟的性质概要 表20 (九) 锰的性质概要 表20 (十) 钴的性质概要 表20 (十一) 镍的性质概要 表20 (十二) 钒的性质概要 表20 (十三) 硅的性质概要 表20 (十四) 硼的性质概要 (六) 水 1. 水的生理功能 2. 水的合理使用 3. 饮水注意八点 (七) 膳食纤维 1. 膳食纤维的功能 2. 膳食纤维摄入量 表21 100克食物约含膳食纤维(克) 表22 维护健康的植物性食物 (八) 核酸 1. 核酸的生理功能 2. 核酸的摄入量 表23 100克食物约含核酸(毫克) 3. 三有膳食营养结构 补营养防病 表24 缺乏营养素的表现 表25 中国人缺乏的营养素的耐受最高摄入量 二、维护健康的环境 (一) 阳光 (二) 空气 表26 吸入和呼出空气的各成分变化概况(9/6) (三) 清洁 1. 体外环境清洁 2. 体内环境清洁 表27 促进体内清洁的食物 三、促进健康的习惯 (一) 运动 1. 适量运动体魄壮 2. 益寿运动促健康 表28 维护头发健康的营养和食物 表29 促进皮肤健康的营养素 (二) 睡眠 (三) 性爱 四、促进健康的能力 (一) 判断力 (二) 指挥力第三章 心理平衡 一、心理平衡的意义 二、心理平衡的保持 三、心理平衡的核心第四章 不患大病 一、一号保健——防心脑血管病 (一) 心脏 (二) 血液 (三) 血管 (四) 心脑血管病 (五) 防心脑血管病 1. 适量并合理摄入脂肪 2. 适量摄入食盐 3. 常吃防心脑血管病的食物 表30 100克食物约含可防心脑血管病的营养素 二、二号保健——防癌抗癌 (一) 细胞 1. 细胞膜 2. 细胞质 3. 细胞核 (二) 基因 (三) 癌症 (四) 致癌物 (五) 防癌抗癌 1. 不吃致癌食物 2. 避开致癌环境 3. 常吃抗癌食物 表31 100克食品约含可防癌抗癌的营养素 三、三号保健——防传染病 (一) 免疫系统的构成 1. 中枢免疫器官 2. 外周免疫器官 (二) 免疫系统的功能 (三) 免疫系统的防线 (四) 传染病 (五) 防传染病 1. 切断传播途径 2. 适度提高免疫力 表32 100克食品约含提高免疫力的营养素 3. 主动接受计划免疫 四、四号保健——延缓衰老 (一) 衰老 1. 病理性衰老 2. 生理性衰老 3. 自由基催老 (二) 延缓衰老 1. 防“洋鬼子”侵略 2. 禁“内三鬼”破坏 3. 吃“缓衰老”食物 表33 100克食品约含可延缓衰老的营养素 (三) 修身养性、养生律 表34 有较全面保健作用的食物 表35 三有膳食中应常适量食用的食物 表36 常见的亚健康状态 表37 维护身体持续健康的食品

## &lt;&lt;创造健康长寿&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：健康的人必然长寿吧？

不一定。

有一位年轻健康的汽车司机，就是喜欢酒后驾车，老婆儿子劝他为自己的职业戒酒，他说：“我只喝少量，不碍事，已经习惯了。”

”这位司机可能很想体会体会伤残的滋味。

后来他在酒后驾车的交通事故中，当场死亡。

可惜呀！

他连伤残的滋味都没有机会品尝，就死于非命！

事故中车上乘客惨遭伤亡，他老婆闻讯晕倒……这位司机的死，虽不影响人均寿命（战争中、事故中死亡者，不列入人均寿命的统计），但他对自己的生命不负责任，对老婆儿子和车上乘客不负责任，对社会缺乏责任感。

人生在世，对社会应该有个责任感。

不论你一生干的是什么行业，对家庭、对社会都担负着一定的责任，对社会的和谐、稳定和发展，应该作出自己应有的努力和奉献。

这是人生的意义，也是想健康长寿的人，必须具备的品德。

如果一个人，想的总是如何去损人利己，以权谋私，贪污、受贿，或去骗、偷、抢，甚至去谋财害命，无恶不作，这类人若不及早放下屠刀，改恶从善，必然早死无疑。

在历史上，这类人没有一个是长命的（包括被依法处死），人们也希望这类人死得越快越好。

有一位86岁的退休老工人，正在和他的曾孙子玩得很开心。

我去和他聊了几句，他说：“我一生只晓得好好的干活和好好的生活，什么责任感、奉献的，我都不晓得，我现在不也算健康吗？”

我还要看到我这个曾孙子大学毕业呢。

”我说，你很谦逊，就算你还没有做出什么显著的成就，你对社会没做过任何坏事，这对社会已经是一种维护、一种奉献了。

特别是自己问心无愧，心安理得，这种心理状态，对健康就大有益处。

中国在构建和谐稳定、持续发展的社会，在落实科学发展观，建设创新型国家。

每位中国人，对构建这种美好的社会，都应作出应有的努力和奉献，越是健康长寿，奉献就越多，至少你的健康长寿，就为中华健康文化，积累和创造了不少宝贵经验和财富，作出了一定的奉献。

求和平，求发展，是当今世界的主流。

21世纪一开始，中国就有很好的发展势头，中国在构建社会和谐、环境友好型国家的同时，经济持续稳定发展，全民努力全面奔康致富，中国人在21世纪的奋斗目标之一，就是要健康长寿。

怎样才能健康长寿？

人群中众说纷纭，主要有两种说法：一、有钱有权的人便能健康长寿皇帝是最有钱有权的人，历史资料记载，中国清朝皇帝同治19岁死，顺治23岁死，咸丰31岁死，光绪38岁死。

世界三大名帝的寿命：法国路易十四活到53岁；俄国彼得一世活到77岁；中国康熙皇帝享年68岁。

从秦始皇算起，一直到清朝，中国在这两千多年的封建社会里，共有230个皇帝，平均寿命39岁多，其中最长寿是清朝乾隆皇帝，享年89岁。

可见，并不是权大钱多的人都能健康长寿。

乾隆与别的皇帝有明显不同之外，他好运动，好骑射，好旅游，他曾六下江南；他膳食安排较合理，不是老吃大鱼大肉、山珍海味，他粗粮、杂粮都吃，还很喜欢吃蒸发糕；他习惯饮茶，还留下一句佳话“君不可一日无茶”；他还说过“食勿言，寝勿语，饮勿醉，色勿迷”。

可见，他对自己的生活有一定的节制，特别是皇帝都有三宫六院，众多妃子争宠，他能做到“色勿迷”，表明他较重视保健。

此外，他对人还有一定的宽容度。

乾隆比别的皇帝的确较重视并善于自我保健，所以他是皇帝长寿冠军，并非权大钱多使乾隆健康长寿

<<创造健康长寿>>

o

<<创造健康长寿>>

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>