

### 图书基本信息

书名：<<CCTV健康之路:健康快乐一百岁(含CD)>>

13位ISBN编号：9787801880130

10位ISBN编号：7801880137

出版时间：2003-07

出版时间：现代出版社

作者：洪昭光

页数：207

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>

## 内容概要

从生物学的理论来看，哺乳类动物的生理寿命应该是它成长期的五到六倍，这么说来，我们人的生长期是按照最后一颗牙齿长出的时间来计算，也就是平均在二十到二十五岁，那么算来的话，我们人类的生理年龄应该在一百到一百五十岁左右，所以说，我们每一个人都应该非常乐观而且自信地说：“敢活一百岁。”

”今天我们现场请来了两位这方面的专家，他们是全国心血管病防治科研领导小组副组长、北京安贞医院的洪昭光教授。

书籍目录

健康快乐一百岁专家忠告 (1) 老年人的总体健康标准 (2) 健康在于自我管理 (3) 睡睡平安 (4) 健康是“养”出来的 (5) 老年人的健康自测 (6) 老年人的生理 (7) 当心“病从口入” (8) “走”出健康新天地 (9) 心理健康是个大标准 (10) 蛋白蛋不等于脂肪 (11) 开朗度过每一天六十岁真是正当年专家忠告 (1) 健康每一天 (2) 为什么总是这样烦 (3) 走出忧郁 (4) 关注老年性痴呆症 (5) 要健康,动起来 (6) 菜篮子里的敌人 菜篮子里的朋友 (7) 留意身体里的“隐形杀手” (8) 老年人的运动 (9) 用“晨脉”调节运动量高血压和性健康专家忠告 (1) 高血压从何来 (2) 抵抗高血压 (3) 高血压自我诊断 (4) 降压药常识 (5) 和疾病赛跑 (6) 老年人的性问题 (7) 老年春同样很重要 (8) 老年人的性能力和频率 (9) 老年人性生活中应注意的问题 (10) 老年人性生活中应注意的问题 (11) 老年春之女性篇 (12) 警惕糖尿病 (13) 糖尿病与饮食 (14) 小心高血脂 (15) 控制高血脂从减肥作起

## 章节摘录

主持人：从生物学的理论来看，哺乳类动物的生理寿命应该是它成长期的五到六倍，这么说来，我们的生长期是按照最后一颗牙齿长出的时间来计算，也就是平均在二十到二十五岁，那么算来的话，我们人类的生理年龄应该在一百到一百五十岁左右，所以说，我们每一个人都应该非常乐观而且自信地说：“敢活一百岁”。

今天我们现场请来了两位这方面的专家，他们是全国心血管病防治科研领导小组副组长、北京安贞医院的洪昭光教授，中央民族大学的医学人类学教授王庆仁先生，就长命百岁这样一个话题，给我们进行一些详细的解释，在他们的解释中，也许我们会找到一把通向健康长寿的钥匙。

主持人：有一本叫《敢活一百岁》的书，作者是美国斯坦福大学医学部教授、医学博士，他所写的这本书是根据多年的临床经验，在书中他所以会讲到“敢活一百岁”，根据的理论也是我们刚才提到的。

人的生理年龄应该在一百二十岁左右。

那么大家可能会跟我一样有这样一个疑问，因为在我们现在看来，人类的平均寿命似乎就在七八十岁左右，那么这之间和我们生理年龄差了相当四五十岁这么大的差距，为什么会有这么大的差距呢，洪教授？

洪昭光：敢活一百岁，提得很好。

准确来说应该是该活一百岁，或者更准确来说，应该是健康快乐一百岁。

主持人：但是为什么人类现在的平均年龄没有这么高呢？

洪昭光：自然界本来赋予我们就应该健康快乐一百岁，就是健康享受每一天。

但是现在很多人三十多岁动脉硬化，四十多岁冠心病，五十多岁脑溢血，六七十岁平均受六种慢性病折磨；小学生肥胖动脉硬化，中学生脂肪肝，动脉硬化，儿童得了成年病，青年人得了老年病，当前社会提前得病，提前衰老，提前残废，提前死亡，成为一个普遍热点。

什么道理造成的呢？

就是因为我们没有一种健康的生活方式，如果能按照健康生活方式，从小自己关爱自己，注意很好的保持科学生活的方式，健康快乐一百岁并不是梦想，关键是不健康的生活方式让我们自己折寿了。

主持人：洪教授您讲到提前疾病、提前衰老是导致人的寿命达不到我们理想寿命的一个原因。

讲到这儿，我记得书里边有这样一个情节挺有意思，一个老人因为左腿疼。

他去看病了，医生给他检查一下说。

哎呀，你的左腿是因为衰老所以才疼的。

老人琢磨琢磨觉得不对啊，他说我的右腿和我的左腿一样老，为什么它不疼呢？

我当时看了觉得这个片段很有意思，“衰老”这样一个观念在我们很多人的意识中都有，觉得人老了自然而然会有一些病，那么衰老和年龄之间到底是一个什么样的关系呢？

王庆仁：这个医生讲了一个初步的道理，而老人的话无意中揭示了一个正确的道理。

医生因为检查不出老人的病因。

所以他想对付一下，就这么随口说“衰老”了，那实际上不是这么回事。

老人问他，他就回答不出来。

因为老人提出一个道理，他同样是活了六十岁的话，不能说一条腿三十岁，一条腿六十岁，得病的是六十岁的腿，不得病的是三十岁的腿，那就是笑话了。

为什么会衰老呢？

其实是衰在前，老在后，而不是老在前，衰在后。

人是得了病，就要衰。

衰就要老，所以得病是衰，是老的原因。

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>