

<<50岁前一定要知道的50个健康守则>>

图书基本信息

书名：<<50岁前一定要知道的50个健康守则>>

13位ISBN编号：9787807422471

10位ISBN编号：7807422475

出版时间：2007-8

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：博安

页数：197

字数：228000

译者：刘玉红

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>

## <<50岁前一定要知道的50个健康>>

### 内容概要

人们普遍认为，年龄的增长必然会带来老年痴呆和老态龙钟。但事实却并非如此，人们完全可以拥有一个身体强健、思维敏捷的幸福晚年。关键看自己如何把握！本书强调，健康知识非常重要，而更重要的是如何尽早将健康掌握在自己手中，如何从各种危言耸听的伪科学宣传所带来的医学误区中解放出来。

本书内容广泛，涉及饮食、生活习惯、社交关系等，有助于读者了解如何预防和控制多种重大或常见疾病，包括过早衰老、老年痴呆、肥胖、心脏病、糖尿病等。本书还会帮助您规避医疗和交通事故等风险。

每天都有数不清的健康知识，通过电视、广播、网络等各种途径铺天盖地而来。如何去选择、发现以及照着做，成了另外一种耗费精力的工作。本书的作者是报道科学健康知识最新研究成果的先锋。经过多年的积累，他们出版了这一本健康书，收录了50条简单易懂又行之有效的方法。这些都是世界第一流的研究精华，而且每天都可以照着做。跟着本书开始做，马上可以感受健康改善。

## <<50岁前一定要知道的50个健康>>

### 作者简介

苏珊娜·博安Suzanne Bohan 斯坦福大学新闻学学士，旧金山州立大学生物学学士。  
她是报道健康与科学相关新闻的资深记者，供职于《萨克拉门托蜂报》（SacramentoBee）。  
她曾经担任ANG报社的健康记者，也为《113金山纪事报》（San Francisco Chronicle）、《圣荷西水星报》（San

## <<50岁前一定要知道的50个健康>>

### 书籍目录

守则一 乐观畅想未来生活守则二 饿一饿，健康更长寿守则三 每天少吃一顿守则四 走出长寿守则五 老来是个宝守则六 每天一颗维生素守则七 百药之王阿司匹林守则八 强健骨骼守则九 保持和谐的社会关系守则十 伸出援手，收回长寿守则十一 每天饮茶守则十二 跟压力说“不”守则十三 运动起来守则十四 举举杠铃益处多守则十五 清洁您的动脉守则十六 阻止血压飙升守则十七 保持体重，远离糖尿病守则十八 预防结肠癌守则十九 保护前列腺守则二十 每天吃早餐守则二十一 战胜乳腺癌守则二十二 定期检查，尽早发现乳腺癌守则二十三 锻炼双腿，永葆青春守则二十四 常晒太阳守则二十五 每天补充维生素B守则二十六 像原始人那样吃.....

## <<50岁前一定要知道的50个健康>>

### 章节摘录

在2000年的奥运会上，16岁的游泳运动员斯文默·梅根·奎恩获得了两枚金牌。多年来，每次面临比赛，奎恩都进行不同寻常的入睡仪式。她躺下，闭上眼睛，想象即将到来的比赛的每一个细节：观众的叫喊、水的味道、池底的情景。她按下秒表的同时，想象着自己紧张地跳入水中，开始比赛。她看到、感受着每一个动作、每一个转弯。比赛结束，她睁开眼睛看表。如果她能打破自己的纪录或世界纪录，那么想象中的比赛就成了真正的成功。

人们称这位奥运游泳选手为“闻名世界的想象之女”。想象这一技巧可以有效地放松身体，帮助发挥运动技能。

不少顶尖运动员都曾使用它。

埃德温·摩西两次获得奥运金牌，是历史上最伟大的田径明星之一。

比赛前，他常进行沉思和想象。

玛丽·罗·雷顿是美国历史上第一位赢得奥运会体操金牌的女性，她经常躺在床上，想象自己笔直地落在平衡木上。

伟大的高尔夫球手杰克·尼克劳斯，挥杆前总是“看到”每一击的情景。

想象的好处不仅仅限于运动，事实上，花时间想象自己希望得到的结果也可以提高成功的概率。在健康、活跃和享受生活的时候。

您同样可以憧憬遥远的未来。

您能不能看到自己在80岁、90岁，甚至100岁的时候仍然充满活力、身手敏捷、思维活跃，拥有关心您的朋友和家人？

这是您需要迈出的第一步。

想象力将想法、感觉和最终的行动联系起来，因而具有创造力。

人们对运动进行了几十年的研究，发现想象力有助于发挥出更高的运动水平。

2004年进行的一项研究表明，参加实验的人仅靠想象自己在举很重的杠铃，而不必真正举杠铃，就能提高13%的臂力。

想象甚至能调节身体的免疫系统，控制焦虑和降低血压。

一家大保险公司发现有些病人利用想象这一技巧来降低住院率和减少用药，于是便向手术前的病人进行想象指导。

2004年的一项研究发现，想象和放松能使女人不必节食即能减肥和保持体型。

医学博士狄恩·奥尼施是预防性医学研究学会会长，一位畅销书作者。

他说：“这并非一厢情愿，这不是你说：‘噢，我觉得它是真的，它就是真的。’

相反，这需要竭尽全力，全神贯注。

” “如果您想象自己是健康的，”他继续道，“那么您会注意各种各样的资源、事例和信息，看它们如何帮助您实现这一想法。

” 他举例说，一个人要是肚子饿，那么他开车的时候就会注意路两旁的餐馆，而不会去注意加油站。

“如果您的油快用完了，那就相反了。

”奥尼施说。

戴维·艾伦是一位个人创造力研究专家、《有志者事竟成》一书的作者。

他这样描述积极的想象力：“它至少能使您变得更为自觉，更加专心，更能实现您希望得到的变化和结果，不管这种变化和结果是什么。

”

## <<50岁前一定要知道的50个健康>>

### 媒体关注与评论

本书内容广泛，涉及饮食、生活习惯、社交关系等，有助于读者了解如何预防和控制多种重大或常见疾病，包括过早衰老、老年痴呆、肥胖、心脏病、糖尿病等。

本书还会帮助您规避医疗和交通事故等风险。

——项志敏 此书除了介绍传统的保健方法，如保持健康饮食和定期适量运动外，更着重介绍了科学研究的成果，革新人们的健康观念。

——于康

## <<50岁前一定要知道的50个健康>>

### 编辑推荐

《50岁前一定要知道的50个健康守则:科学家最新公布的健康长寿秘方》收录了科学家最新公布的健康长寿秘方!

<<50岁前一定要知道的50个健康>>

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>