

<<生活妙招抗衰老>>

图书基本信息

书名：<<生活妙招抗衰老>>

13位ISBN编号：9787509155837

10位ISBN编号：7509155835

出版时间：2012-5

出版时间：人民军医出版社

作者：魏庆芳

页数：263

字数：215000

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>

## <<生活妙招抗衰老>>

### 内容概要

其实，只要将生活习惯稍加调整，人们就能够达到这一目的。这本由魏庆芳、刘新平、向丽平主编的《生活妙招抗衰老》就是这样一本传授保健妙招、抗衰老法则的专题高论。阅读本书，您会了解到，衰老是如何发生的，抗衰老应该从哪些方面入手，如何养成并运用各种饮食与生活习惯，以保持身体的年轻状态。全书共百余个妙招及相关的小贴士，通过简单的饮食调整、运动与锻炼、环境改造、心理调节、中医养生方法等，可使人们在获得健康的同时，也获得心理上的轻松，了解健康、衰老、疾病的真相。

## &lt;&lt;生活妙招抗衰老&gt;&gt;

## 书籍目录

## 饮食篇

- 【妙招1】科学的饮食结构铺筑健康的基石
- 【妙招2】抗衰宜“八分饱”
- 【妙招3】咀嚼，品味的不只是美食
- 【妙招4】家庭“农夫”快乐多
- 【妙招5】成食折寿，淡食延年  
小贴士 古人对衰老过程的描述
- 【妙招6】水是最好的抗衰老液
- 【妙招7】植物性化学物质延长健康寿命
- 【妙招8】膳食纤维，肠道的“清道夫”
- 【妙招9】早餐，“吃得像皇帝”
- 【妙招10】中西早餐大PK  
小贴士 现代抗衰老的含义
- 【妙招11】午餐吃饱，晚餐早
- 【妙招12】维生素的功效  
小贴士 维生素B12
- 【妙招13】神奇的微量元素  
小贴士 人体的“腐蚀”和“生锈”——衰老的氧化和自由基学说
- 【妙招14】“一日吃三枣，终身不显老”
- 【妙招15】抗衰老、防治心血管疾病——大蒜  
小贴士 有关大蒜的神奇传说
- 【妙招16】“十月萝卜小人参”  
小贴士 有关衰老的其他几种学说
- 【妙招17】少吃脂肪
- 【妙招18】日本人为什么青睐荞麦面
- 【妙招19】玉米——抗癌又抗衰
- 【妙招20】“晨起一片姜，百病全消光”  
小贴士 抗衰老可以从哪些方面入手
- 【妙招21】小麦麸皮能够抗氧化、抗癌
- 【妙招22】豆制品关味又营养  
小贴士 如何发黄豆芽
- 【妙招23】鱼头炖豆腐——补钙佳肴
- 【妙招24】大豆防癌抗癌有独特价值
- 【妙招25】美容乌发、抗衰老的黑豆
- 【妙招26】“21世纪的黄金蔬菜”——芽苗菜  
小贴士 如何食用香椿芽
- 【妙招27】“草”也能抗衰老
- 【妙招28】“若要体健如兵，劝君常食花生”
- 【妙招29】常喝茶，轻轻松松抗衰老
- 【妙招30】琳琅满目话香茶
- 【妙招31】常吃山药，轻身延年
- 【妙招32】白菜萝卜汤，益寿保健康
- 【妙招33】既是蔬菜又是水果——西红柿抗衰老
- 【妙招34】每天一个洋葱，杀菌抗癌、防“三高”
- 【妙招35】五彩辣椒，预防慢性病

## <<生活妙招抗衰老>>

【妙招36】癌症克星——香菇

小贴士 世界长寿之乡——广西巴马的启示

【妙招37】莲藕全身皆良药

【妙招38】紫色茄子的奥妙

【妙招39】“水果金矿”抗衰老

【妙招40】每天一根香蕉，提高免疫力抗衰老

【妙招41】抗衰老的神奇水果——苹果

【妙招42】橘柚全身都是宝

小贴士 每天5蔬果，防癌抗衰保健康

【妙招43】蜂产品——传说中的不老仙丹

【妙招44】十全十美的橄榄油

【妙招45】要想长寿，多吃“长寿菜”

【妙招46】抗衰老，小小芝麻显神通

【妙招47】“白金食品”牛初乳

小贴士 美国《时代周刊》推荐能够延缓衰老的十种食物

【妙招48】喝酸奶，打造健康肠道

【妙招49】补充益生元，给健康加力

小贴士 长寿之乡的秘密——中国和田

【妙招50】烹调时减少营养素的损失

【妙招51】注意烹饪细节保健康

【妙招52】“热无灼灼，寒无沧沧”——抗衰宜寒热适度

小贴士 探索人类最高寿命的三种说法

【妙招53】远离熏制、烤制、油炸、膨化品

【妙招54】少吃腌制和不新鲜的蔬菜

【妙招55】不随意吃排毒食品

【妙招56】食物酸碱讲平衡

【妙招57】养成排便好习惯

【妙招58】小粥大用处——润肠通便粥

【妙招59】遏制皱纹的进餐法

小贴士 世界长寿之乡——罕萨和比尔卡班巴

### 中医养生篇

【妙招60】抗衰老中药——黄芪

【妙招61】抗衰老中药——绞股蓝

【妙招62】抗衰老中药——人参

【妙招63】抗衰老中药——灵芝

【妙招64】抗衰老中药——枸杞

【妙招65】抗衰老中药——何首乌

【妙招66】抗衰老中药——女贞子

【妙招67】抗衰老中药——三七

【妙招68】学会春季养生

【妙招69】学会夏季养生

【妙招70】学会秋季养生

【妙招71】学会冬季养生

【妙招72】冬不欲极温，夏不欲穷凉

【妙招73】冬季戴帽，如同穿棉袄

【妙招74】睡前泡脚百病消

【妙招75】一日三梳保健康

## <<生活妙招抗衰老>>

### 生活习惯篇

- 【妙招76】科学生活防脑衰  
小贴士 药王养生四法则
- 【妙招77】学一学长寿动物的腹式呼吸法
- 【妙招78】保证23:00—5:00的睡眠
- 【妙招79】睡眠用具和环境
- 【妙招80】睡姿与睡向的学问  
小贴士 陆游养生五法则
- 【妙招81】科学饮食调理失眠  
小贴士 为什么日本人的平均寿命是世界第一
- 【妙招82】不吸烟, 远离二手烟
- 【妙招83】“冷洗脸, 温刷牙, 热洗脚”
- 【妙招84】选择适宜用具保健康
- 【妙招85】容易被忽视的家庭卫生“死角”  
小贴士 改善生活方式-9延长寿命的建议
- 【妙招86】科学生活预防心血管疾病

### 运动篇

- 【妙招87】运动是健康长寿之本  
小贴士 从狼“医生”故事中得到的启示
- 【妙招88】健康长寿宜坚持有氧运动
- 【妙招89】科学运动的含义  
小贴士 老年人保健“十要”(国际老年学会)
- 【妙招90】“百炼不如一走”
- 【妙招91】慢跑提高身体素质
- 【妙招92】太极拳与抗衰老
- 【妙招93】游泳与抗衰老
- 【妙招94】球类运动与抗衰老
- 【妙招95】按年龄选择运动

### 环境篇

- 【妙招96】居住在温馨的家
- 【妙招97】营造老年人宜居的环境
- 【妙招98】安全使用洗涤剂、洗衣粉
- 【妙招99】减少厨房油烟的危害
- 【妙招100】减少车内污染保健康
- 【妙招101】了解电磁辐射的危害
- 【妙招102】正确使用手机
- 【妙招103】减少电脑辐射
- 【妙招104】减少装修污染

### 心情篇

- 【妙招105】抗衰老离不开修身养性
- 【妙招106】注意心理衰老
- 【妙招107】积极应对生活压力抗衰老
- 【妙招108】应对压力的18种办法
- 【妙招109】消除“紧张”的饮食
- 【妙招110】学会制怒和转移情绪
- 【妙招111】静坐, 尝试忘掉所有
- 【妙招112】体会幽默, 自娱自乐



<<生活妙招抗衰老>>

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>