

<<健康百岁-长寿四要素>>

图书基本信息

书名：<<健康百岁-长寿四要素>>

13位ISBN编号：9787533739157

10位ISBN编号：7533739159

出版时间：2007-1

出版时间：安徽科技出版社图书服

作者：耿洪林

页数：566

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>

## <<健康百岁-长寿四要素>>

### 内容概要

本书以饮食营养、坚持运动、防病治病、精神乐观四大长寿要素为基点，展开陈述，进而介绍长寿知识、长寿经验、长寿秘方，内容尽可能广泛而又保持简洁的特色。

供广大中老年读者参考使用。

笔者期盼更多的人注重保健，讲究养生，向百岁进军。

本书着眼于养生保健，思路清晰，结构严谨，内容丰富，既有衰老与寿命、长寿四要素等养生科学理论知识的介绍，又有百岁老人经、百岁寿星录、中医药益寿经、养生长寿歌诀等具体生动的事例和养生宝贵经验的总结，有理有据，说服力强，是一部融科普性、实用性于一体的优秀健康养生参考书。

对于增加中老年人群的养生知识、增强自我养生能力、促进健康的生活方式、提升身心健康水平都是很有裨益的。

## <<健康百岁-长寿四要素>>

### 作者简介

耿洪森 副主任医师，安徽省老年医疗保健研究所名誉所长，《益寿文摘》执行顾问，安徽省马鞍山益寿修复科技开发有限责任公司董事长，安徽省益寿修复医疗研究所所长，曾在淮南矿工医院、马鞍山市人民医院，马钢医院从事医疗临床及研究40余年。  
发表论文多篇，出版了《修复

<<健康百岁-长寿四要素>>

书籍目录

第一章 衰老与寿命 第一节 衰老 第二节 衰老的因素 一、年龄的划分与老年的界定 二、衰老与老年 三、衰老的因素 第三节 衰老的探索 一、现代有关衰老的主要学说 二、祖国医学对衰老的认识 第四节 人的寿命 一、平均期望寿命 二、最高寿命 三、健康期望寿命 四、寿命的三角形 五、人类寿命增长的两个黄金时代 第五节 影响寿命的因素 一、影响人类寿命的因素 二、生命运动规律 三、人体24小时工作时刻表 第六节 抗衰老 一、延缓衰老 二、延缓衰老的学说 第七节 天年与长寿 一、天年 二、长寿 第八节 人生第二个春天(61~120岁) 第二章 长寿四要素 第一节 注重营养 一、人类食取营养的需求 二、蛋白质是生命的基石 三、碳水化合物是健康长寿的保证 四、各类食物的营养价值 五、延缓衰老、益寿的食物 六、合理膳食,平衡营养 七、饮食养生的方法 第二节 坚持运动 一、生命在于运动 二、运动的基本原则与项目的选择 三、运动量与运动处方 四、运动健身的技巧 五、运动健身的注意事项 六、主要疾病的运动治疗保健 第三节 防病治病 一、亚健康状态的防治 二、疲劳综合征的防治 三、防治中老年常见的五大疾病 第四节 精神乐观 一、心理健康 二、永远保持乐观的心态 三、长寿出自从容来 第三章 百岁老人经 第一节 百岁老人的地区分布 第二节 百岁老人在各省、市的特点 第三节 百岁老人长寿探秘 第四节 女人长寿奥秘 第四章 百岁寿星 第一节 男性百岁寿星 第二节 女性百岁寿星 第三节 夫妻百岁寿星 第四节 人活百岁的秘诀 第五章 中医药延寿 第一节 中医延寿观 第二节 名家养生延年 第三节 抗衰老延寿药方 一、补气类 二、养血类 三、气血双补类 四、滋阴类 五、壮阳类 六、益智聪明类 七、常用中成药 第六章 养生长寿歌诀 第一节 长寿养生歌 第二节 长寿三字经 第三节 长寿养生诀

## &lt;&lt;健康百岁-长寿四要素&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 人生六十开始第二春人的生命分两个春天, 0~60岁为第一春天, 61~120岁为第二春天。60岁以后为什么称为第二春天, 而不是简单地称为衰老期呢? 这是由生命的客观规律所决定的。

首先是生命的个体间差异很大, 正如俗话说: “黄泉路上无老少”。

从胎死宫内到百岁寿星都有。

其次是生命的进程差异很大, 有的未老先衰, 有的老当益壮, 生命并非一条匀速前进的直线, 而是曲折起伏, 有快有慢。

正是由于生命的这两个特点: 养生和保健就有了很大的空间, 我们可以通过关爱生命和守护健康, 使生命减少早逝, 尽量做到“度百岁乃去”。

据研究, 养生可以减少70%的提前死亡, 而医疗只能减少10%的提前死亡。

今天的科学水平并不能使人类延年益寿, 自然进化的结果使人类只能有100~120岁的寿命, 但只要做到“顺应自然, 顺天而为, 天人合一, 阴阳和谐”, 就能达到生如春花绚烂, 走如秋叶静美的“自然凋亡”——健康快乐一百岁, 天天都有好心情, 六十以前没有病, 八十以前不衰老, 轻轻松松一百岁, 快快乐乐一辈子, 而不是“病理死亡”——中年得病, 肉体痛苦, 精神折磨, 身心煎熬, 人财两空。

(二) “第二春天”更灿烂英国有句谚语说得好: “人生六十才开始”。

大自然给予人类美好的生命是120岁, 其中0~60岁是第一个春天, 61~120岁是第二个春天。

第一个春天是播种耕耘、辛勤劳作的春天, 很辛苦; 第二个春天是收获硕果、享受人生的春天, 很幸福。

60岁后, 离开了工作岗位, 进入了第二春, 时间充裕了, 空间开阔了, 阅历丰富了, 经验成熟了, 生命得到了全面、自由的舒展, 在一定的意义上说, 是从“必然王国”进入了“自由王国”。

孔子在谈人生时说: “六十耳顺”, “七十从心所欲不逾矩”。

意思是, 只有到这个时候, 一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律, 做到左右逢源, 得心应手。

这种自由境界正是“60岁”开始后的新天地。

不仅如此, “人生六十才开始”还意味着新的生活赋予老年人“第二青春”的情趣、幸福和满足。

一位105岁的老寿星, 身着新衣, 在接受记者采访拍照后笑嘻嘻地问: “我笑得还好看吗?” 一个已度过整整一个世纪的老人居然还那么爱美心切, 关心她“好看不好看”, 对这位寿星而言, 从60岁开始, 她的“第二青春”延续了40多年。

60岁以后, 不用再请示汇报, 不用再看人脸色行事, 往日的争强好胜、恩恩怨怨、磕磕碰碰都已烟消云散。

用过来人的眼光辨清人间是非, 能够心静如水, 找回自我。

这时许多不合实际的渴望没有了, 争名夺利的念头烟消云散了, 如同返璞归真一般, 只求在人世中享受属于自己的那一份顺其自然的生活, 真正步入了自由自在的快乐人生境界。

60岁以后, 离退休下来, 时间可自由支配。

这时一天可吃五顿: 上午加一顿, 下午4~5时吃一点, 晚饭可晚些, 总量并不增多。

越是少量多餐, 血糖波动越小, 有助于减肥。

少量多餐, 只要总量控制, 也可防糖尿病、脂肪肝、高血脂。

60岁以后父母上天安息, 子女成家立业, 再也不用为上有老下有小的生计劳心费神, 回望人生旅途之坎坷, 顿觉如释重负。

轻松快活。

60岁以后, 才真正懂得了“健康是人生第一财富”的道理, 精心养生保健, 不再计较个人得失, 不再过度劳累, 不再和生命开玩笑。

60岁以后, 明白了“少年夫妻老来伴”的真实意义。

回想过去, 常因家务琐事拌嘴斗气; 展望眼前, 两鬓渐染, 眼渐花、手渐慢, 深切体味到相互关爱、难舍难离的可贵, 这时的爱是通过心来传递的, 愈发闪亮。

## <<健康百岁-长寿四要素>>

这时的夫妻感情比爱情更纯真，比亲情更温暖，比友情更执著。

60岁以后，人的肌体还健康，思维还敏捷，最难得的是工作、生活经验丰富，退而不休，可做一些自己兴趣中的事业。

不少科学家在60岁后达到科学顶峰，说明这又是创业的春天。

所以，在新时代，人生健康的里程碑应该是：60岁以后没有病。

80岁以后不衰老；轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。

（三）心理压力是疾病之源健康的第四大基石之一——心理平衡，是我们健康最重要的方面。

人要健康，最为关键的是心理健康，心态好。

人们要想健康100岁，四大基石中的第4条——心理平衡的作用占50%以上，合理膳食占25%，其他占25%。

心理平衡对身体健康是最重要的，谁能保持心态平衡就等于掌握了身体健康的金钥匙。

得了病没关系，现在的科技发展水平，什么糖尿病、高血压、心脏病等都有很好的预防方法和药物。

但是，如果心态不好，爱着急、爱生气、没事找事、没气找气，整天跟自己过不去，这样的人死得最快。

人生在世，谁都会遇到无数的困难、压力，前面我们已经讲过要学会自我解压。

而在这里，笔者主要讲的是如何保持一颗平常心，如何达到心理平衡，使自己的心态更加平稳。

现在是一个竞争十分激烈的时代，一个人从呱呱坠地的那天起，就要不断地学习适应环境的无数本领：上小学，要面临考中学，光考上不行，还得考重点中学；上了中学还没完事，还得继续努力考大学

。当然了，最好是重点大学。

我们都是从学生时代过来的人，学生时代的压力都不用细说。

好不容易上了大学了，可面对着现在就业形势的严峻，找个工作太困难了。

算了，咬咬牙，再考个硕士吧，这就又得在众多的“高人”中保持“平衡”，挤过那座又窄又漫长的独木桥。

这时，如果再想就业可能压力就会小一些了。

可是真正工作了又会发现能人这么多，想要立于不败之地就得付出更多的艰辛。

慢慢地，工作走上了正轨，才又发现周围的人有房有车，自己却什么也没有，心理又不平衡了。

怎么办？当然是要更加努力了。

于是，路就这么漫长。

当然，追求上进的精神我们提倡，但笔者在这要说的是要有个度的问题。

人活在世上，欲望是永无止境的，我们不可能实现所有的愿望，这时就要我们学会放弃，进而摆脱失望后的心理不平衡。

还值得一提的是，心理压力是很多疾病的根源。

因此，心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。

有了心理平衡，才能有生理平衡；有了生理平衡，人体的各个系统才会处于最佳的协调状态，一切疾病都能减少。

但心理平衡并非心如枯井，更不是麻木不仁：心理平衡是一种理性的平衡，是人格升华和心灵净化后的崇高境界，是宽宏、远见和睿智的结晶。

P96-99

<<健康百岁-长寿四要素>>

编辑推荐

《健康百岁:长寿四要素》由安徽科学技术出版社出版。

<<健康百岁-长寿四要素>>

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>