

<<健康长寿的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿的奥秘>>

13位ISBN编号：9787533756734

10位ISBN编号：7533756738

出版时间：2012-6

出版时间：聂建新 时代出版传媒股份有限公司,安徽科学技术出版社 (2012-06出版)

作者：聂建新

页数：268

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>

## <<健康长寿的奥秘>>

### 前言

人究竟能活多大岁数？

长寿究竟能多长？

这是中老年人问自己最多的话题，也是中老年人问别人最多的话题。

或许，人人都动过科学养生的念头，都尝试过一些养生的方法。

但是，有许多人最终都不了了之。

这究竟是怎么回事呢？

其实，这并不难回答。

多数是因为我们太缺少恒心，不能坚持；多数是因为我们太贪图安逸，过分享受；多数是因为我们太不讲科学，盲目随从；多数是因为我们太刚愎自用，不能放下架子；多数是因为我们有太多的欲望，不能舍弃。

同样是作为人的生命体，世界最长寿的人——哈萨克斯坦卡拉甘达市的萨汉·多索娃活了130岁，而有的人却“英年早逝”，仅仅活了她一个零头。

这样的结果简单得不能再简单了，欲望是生命的大敌！

你舍弃不了欲望，生命就将舍弃你。

一般情况下，人活到80岁去世就已经算是喜丧了。

其实，人最短可以活到100岁，而理想的寿命是120岁，假如我们能坚持运动，选择合理的膳食，改变不良的生活方式，有症状及时就医，活到100岁将不是神话！

老年人养生，是涵盖经济上的供养、健康上的关心、生活上的照料、精神上的慰藉和生活方式上的科学。

联合国大会于1991年12月16日通过的《联合国老年人原则》，就老年人独立、参与、照顾、充实和尊严，做了原则性的规定，并鼓励各国政府尽可能将这些原则纳入国家方案。

我国在老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐方面，就政府职责、家庭职责和社会机制等方面均做出了明确规定。

在物质生活越来越丰富的今天，许多老年人已不满足于衣食无忧地度过晚年。

他们渴望这段以分秒计算的日子能过得更精彩、更舒畅。

但幸福要靠自己争取，而不是等待别人来赐予，我们可以遛狗、养花、养鱼；可以练太极拳、跳舞、爬山；可以下棋、弹琴、唱歌，写写书法，练练绘画；可以三五知己小聚浅酌，生活不亦乐乎。

我们可以和老伴像年轻时一样畅饮热恋的美酒，丧偶或离异的老年人，也不妨像年轻人一样去恋爱。

总之，我们为子女操了大半辈子心，正所谓“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛”。

现在他们成家立业，有了自己的生活，那就学会放手吧！

距离更能产生美，这是一种洒脱。

面对不肖子孙，不要独自垂泪，也不要纵容，勇于求助法律，这是一种权利；面对骗子，要擦亮自己的双眼，这是一种智慧；面对疾病，不要讳疾忌医，这是一种坦然。

本书从老年人健康切入，关注养老、关注养生、关注运动，通过关于老人、人体奥秘、运动健身、长寿秘诀、家事和睦、情感婚姻、“性”福生活、病从口入、理财有道、心理健康、人身安全、生活习惯、闲情雅趣、药食同源14个栏目，为怎样做一位健康、快乐、长寿的老年人，提供了全方位的资讯。

相信本书，会使老年人的生活幸福得像花儿一样绽放！

## <<健康长寿的奥秘>>

### 内容概要

《健康长寿的奥秘》包括关于老人、人体奥秘、运动健身、长寿秘诀、家事和睦、情感婚姻、“性”福生活、病从口入、理财有道、心理健康、人身安全、生活习惯、闲情雅趣、药食同源共14个栏目。通过这14个栏目，本书揭开了人类健康长寿的奥秘。

## &lt;&lt;健康长寿的奥秘&gt;&gt;

## 书籍目录

- 关于老人——人人都要经历的时光 001《联合国老年人原则》是什么？  
002什么年龄的人可以被称为老年人？  
003什么特征的人可以被视为老年人？  
004为什么把重阳节定为老人节？  
005我国古代对老年人都有哪些称谓？  
006我国目前有几种养老方式？  
007如何选择适合自己的养老方式？  
008老年人可分为几种类型？
- 人体奥秘——健康从认识自己的身体开始 009人体都由哪些物质组成？  
010水在人体内有什么作用？  
011人体一天需要多少水？  
012蛋白质在人体内有什么作用？  
013哪些食物富含蛋白质？  
014脂肪在人体内有什么作用？  
015哪些食物富含脂肪？  
016糖在人体内有什么作用？  
017人体每天需要多少热量？  
018矿物质对人体有什么作用？  
019哪些食物富含矿物质？  
020维生素对人体有哪些作用？  
021哪些食物富含维生素？  
022什么是有机化合物？
- 运动健身——减缓机体衰老的法宝 023人体都有哪些健康指标？  
024为什么说通过运动可以长寿？  
025老年人运动要遵循哪些原则？  
026老年人健身有哪些忌讳？  
027适合老年人锻炼的项目有哪些？  
028健步行走对老年人有什么特别的好处？  
029老年人可以在楼梯上跑跳健身吗？  
030如何使用小区里的健身器？  
031在卵石路上健身走多久合适？  
032如何测定老年人是否肥胖？  
033什么运动适合夏季养生？  
034如何进行床上固肾运动？  
035拍拍打打能健身吗？
- 长寿秘诀——解码百岁人生 036人的理论寿命该多长？  
037哪些东西控制着人的寿命？  
038哪些情愫影响着人的寿命？  
039哪些生活方式决定着人的寿命？  
040为什么说长寿贵在养神？  
041为什么说老年人养生忌讳贪？  
042什么方法可以让人多活20年？  
043睡醒后赖赖床有什么好处？  
044为什么说夫妻恩爱有益长寿？  
045经常生气会带来哪些伤害？

## <<健康长寿的奥秘>>

- 046为什么说老夫少妻更有利于长寿？
- 047老年人讲究仪容仪表有啥好处？
- 048老年人怎样保持旺盛的精力？
- 049常怀善心之举可以长寿吗？
- 家庭和睦——距离产生美 050有的老年人为何不愿到儿女家居住？
- 051怎样做个好婆婆？
- 052老年人与子女相处有哪些忌讳？
- 053怎样看待“娶了媳妇忘了娘”？
- 054怎样化解老年夫妻的冲突？
- 055老年人如何参与对第三代的照料？
- 056老年人被“啃”是谁的错？
- 057老年人怎样处理家庭关系？
- 情感婚姻——珍惜眼前人，再婚需谨慎 058老年夫妻如何示爱？
- 059老年人同床不同被有什么好处？
- 060老年夫妻会闹哪些矛盾？
- 061夫妻为何会在冲突中攻击对方？
- 062老年人再婚应该有哪些心理准备？
- 063什么问题阻碍再婚老年人的幸福？
- 064丧偶老年人该不该再找个伴？
- “性”福生活——夕阳里的天伦之乐 065老年人应懂得哪些性爱技巧？
- 066老年女性阴道干涩怎么办？
- 067老年人如何让性爱多姿多彩？
- 068老年人禁欲可以延年益寿吗？
- 069老年男性防止性衰老有什么秘籍？
- 070性生活可以保持到多大岁数？
- 071什么阻碍了老年女性的性欲？
- 072老年人如何提高性能力？
- 073老年人如何唤醒性意识？
- 病从口入——斩断一切不良嗜好 074吸烟对身体有哪七宗罪？
- 075为什么霉变的食物不能吃？
- 076常喝浓茶会给老年人带来哪些不利？
- 077吃得太饱有哪些危害？
- 078新鲜黄花菜怎样吃才不会中毒？
- 079发芽变青的土豆为什么不能吃？
- 080青西红柿为什么不能吃？
- 081久存的南瓜为什么不能吃？
- 082腐烂的生姜为什么不能吃？
- 083新鲜的木耳为什么不能吃？
- 084扁豆怎样吃才不会中毒？
- 085如何判断野蘑菇是否有毒？
- 086哪些水果不宜空腹吃？
- 087经常吃隔夜的剩菜剩饭会怎样？
- 理财有道——晚年生活的保护伞 088老年人如何理财？
- 089如何盘活活期存款里的资金？
- 090老年人帮子女买房能不能留一手？
- 091老年人民间借贷应注意什么？
- 092老年人在经济活动中会遇到哪些问题？

<<健康长寿的奥秘>>

093再婚老年人怎样规划家庭经济？

094如何巧妙安排家庭开支？

095为身后的财产立个遗嘱有哪些好处？

..... 心理健康——谁为老人解心愁 人身安全——小心永远没大错 生活习惯——沉淀的岁月痕迹 闲情雅趣——放松心情  
的港湾 药食同源——食疗胜过药品

## <<健康长寿的奥秘>>

### 章节摘录

版权页： 012 蛋白质在人体内有什么作用？

生活误区：如果热量不足，蛋白质可以氧化供能。

贴身小护士：蛋白质由氨基酸组成，可以构造人的身体，修补人体组织，维持新陈代谢，输送各种物质，维持体液的酸碱平衡，提供生命活动能量等。

1.蛋白质在人体内的作用（1）构造人的身体：蛋白质是一切生命的物质基础，是机体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。

人体的每个组织，如毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌等都是由蛋白质组成，所以说饮食造就人本身。

蛋白质对人的生长发育非常重要。

比如大脑发育的特点是一次性完成细胞增殖，人的大脑细胞的生长有两次高峰期：第一次是胎儿3个月大的时候；第二次是0~1岁，特别在0~6个月是婴儿大脑细胞猛烈增长的时期，到1岁时大脑细胞增殖基本完成，其数量已达成人的9/10。

所以0~1岁儿童对蛋白质的摄入要求很有特色，对儿童的智力发展尤其重要。

（2）修补人体组织：人的身体由百兆亿个细胞组成，细胞可以说是生命的最小单位，它们处于永不停息的衰老、死亡、新生的新陈代谢过程中。

例如年轻人的表皮28天更新一次，而胃黏膜2~3天就要全部更新。

所以一个人如果蛋白质的摄入、吸收、利用都很好，那么皮肤就是光泽而又有弹性的；反之，人则经常处于亚健康状态。

组织受损后，包括外伤，不能得到及时和高质量的修补，便会加速机体衰退。

（3）维持肌体新陈代谢：载体蛋白对维持人体的正常生命活动是至关重要的。

可以在体内运载各种物质。

比如血红蛋白——输送氧（红细胞更新速率250万/秒）、脂蛋白——输送脂肪、细胞膜上的受体、转运蛋白等。

## <<健康长寿的奥秘>>

### 编辑推荐

《健康长寿的奥秘》编辑推荐：老年人为了子女操了大半辈子心，正所谓“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作马牛”。

现在他们成家立业，有了自己的生活，那就学会放手吧！

距离更能产生美，这是一种洒脱。

面对不肖子孙，不要独自垂泪，也不要纵容，勇于求助法律，这是一种权利；面对骗子，要擦亮自己的双眼，这是一种智慧；面对疾病，不要讳疾忌医，这是一种坦然。

相信本书，会使老年人的生活幸福得像花儿一样绽放！



<<健康长寿的奥秘>>

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>