

<<健康长寿指南>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿指南>>

13位ISBN编号：9787563922437

10位ISBN编号：7563922431

出版时间：2010-4

出版时间：张江海 北京工业大学出版社 (2010-04出版)

作者：张江海

页数：318

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>

## 前言

自古以来，健康长寿是各个国家、各个民族共同的追求和奋斗目标。随着社会的进步和生活水平的不断提高，人们追求健康长寿的愿望也更加强烈。近几十年来，尽管人们的平均寿命有了较大提高，但距离应享有的寿命却还有很大差距。如何增强自身的健康水平，避免早衰而延年益寿呢？

这是一个众人都关心的问题。

针对中国人的生理和心理需求，我们编著了这本《健康长寿指南》。

本书集古今中外养生保健的经验，向广大读者推介长寿健身的好方法、增进身心健康经验并普及保健知识，还对人们不正确的生活方式全面细致地加以分析，使读者在寻求养生保健的同时，多了解一点儿日常的健康知识。

全书分为七个部分：健康长寿的必知常识、能长寿的养生饮食、能长寿的日常生活、长寿的健康心理、能长寿的运动养生、能长寿的疾病预防、警惕疾病信号。

本书以科学的解释给当代人以正确的健康指导，使读者在阅读中健康享受每一天，进而达到延年益寿的目的。

## <<健康长寿指南>>

### 内容概要

自古以来，健康长寿是各个国家、各个民族共同的追求和奋斗目标。

随着社会的进步和生活水平的不断提高，人们追求健康长寿的愿望也更加强烈。

近几十年来，尽管人们的平均寿命有了较大提高，但距离应享有的寿命却还有很大差距。

如何增强自身的健康水平，避免早衰而延年益寿呢？

这是一个众人都关心的问题。

针对中国人的生理和心理需求，我们编著了这本《健康长寿指南》。

《健康长寿指南》集古今中外养生保健的经验，向广大读者推介长寿健身的好方法、增进身心健康的经验并普及保健知识，还对人们不正确的生活方式全面细致地加以分析，使读者在寻求养生保健的同时，多了解一点儿日常的健康知识。

全书分为七个部分：健康长寿的必知常识、能长寿的养生饮食、能长寿的日常生活、长寿的健康心理、能长寿的运动养生、能长寿的疾病预防、警惕疾病信号。

《健康长寿指南》以科学的解释给当代人以正确的健康指导，使读者在阅读中健康享受每一天，进而达到延年益寿的目的。

<<健康长寿指南>>

作者简介

张江海，北京区司令部第一干休所卫生所所长，副主任医师。  
毕业于解放军白求恩医科大学，从事医疗保健工作十六年。

## &lt;&lt;健康长寿指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康长寿的必知常识人类应该享有多长寿命哪些人可能长寿哪些人容易短命女性比男性寿命长预示长寿的生理特征延年益寿的十条标准中年人健康的十大标准界定中老年的方法有益于长寿的职业人是怎样衰老的人体的衰老进程人体衰老的几大信号男女衰老的信号心理衰老的常见信号导致人活不到100岁的主要因素如何延缓人的衰老延缓衰老越早越好延缓衰老哪些人做得更好人类延缓衰老的未来世界长寿地区抗衰老经验国际抗衰老流行趋势抗衰老有哪些主要药物当今最热门的抗衰老药物测定大脑衰老程度的方法测定心理衰老程度的方法第二章 有助于长寿的养生饮食有益于长寿的最佳饮食抗衰老的科学饮食长寿饮食结构金字塔人吃什么能长寿早晨饮凉开水有益早餐不宜只吃鸡蛋早餐不宜全吃干食午饭不宜吃得太饱晚餐宜食用清淡的饮食临睡前不宜进食常吃夜宵易患胃癌饭前饭后不宜饮水饭前饭后不宜吃冷饮不宜边走路边吃东西边吃饭边看书的危害吃饭时不宜吸烟饭后不宜立刻吃水果吃火锅时间不宜过长期吃素食的危害劳累后不宜暴饮暴食劳累后喝点醋有益健康多吃鱼可延年益寿常吃大蒜对身体有益常食生姜能延年益寿每日适量饮用葡萄酒能使人长寿适量吃些巧克力有益长寿不宜生吃的蔬菜食物搭配不当影响健康酒与食物要科学搭配不宜多吃的食物会饮者能长寿喝牛奶的学问喝豆浆有讲究不宜吃鱼的人不宜吃粽子的人不宜吃西瓜的人不宜吃豆制品的人不宜吃鸡蛋的人不宜吃花生的人不宜吃香蕉的人不宜吃冷食的人不宜吃菠萝的人不宜吃糖的人科学饮水有益健康多吃菜少吃饭不利健康夏季宜多吃的六种蔬菜50%的癌症是吃出来的脑出血病人饮食的注意事项脑血管病人的食谱心肌梗死病人的食谱高脂血症病人饮食的注意事项高血压病人宜吃的食物心力衰竭病人的食谱心脑血管病人的食谱糖尿病病人的食谱冠心病病人的食谱贫血老人饮食的注意事项慢性肝炎病人饮食的注意事项伤寒病人饮食的注意事项溃疡性结肠炎病人的食谱骨质疏松症病人宜吃的食物胆石症病人饮食的注意事项降胆固醇的食物有效减肥的食谱美容保健的食谱脱发型病人饮食的注意事项乌发的食谱第三章 有助于长寿的日常生活方式起居有常的生活规律床的最佳摆放位置养成自然醒的好习惯每天最好坚持午睡创造良好的睡眠环境健康长寿要从睡眠开始梦与长寿的关系不利于健康的睡眠习惯小睡能提高工作效率勤奋工作预防高血压良好关系确保心脏用最好的方法快速恢复精力常穿化纤衣物对健康不利旅游鞋不宜久穿长期穿高跟鞋易使脚变形常穿“丁字裤”易引发炎症鞋跟过低促使脚老酒后不宜洗桑拿防治蚊虫叮咬不能依赖花露水远离什么可以延年益寿损害健康的六大毛病挖鼻孔惹出大麻烦保持年轻的秘诀保护听力的方法保护头发有益健康提防“电脑身心失调症”日常养生的最佳时间增加免疫力的方法排痰的最佳方法家庭养花卉应预防中毒加湿器使用不当易致病警惕钞票上的病菌家庭科学使用空调建议科学使用汽车空调不要沉湎于网络之中小心得上“电视病”打麻将要节制赌博严重危害健康吸烟能导致阳痿戴假玉有损健康越老越要挺起胸膛“便前洗手”有益健康消除大脑疲劳的方法适度的性生活能延缓性衰老老年男性不宜随便补充雄激素中老年女性宜用弱雌激素做自己的健康医生夫妻疗法治疗抑郁症威胁健康的“夜生活综合征”如何戒除不良习惯戒除酗酒行为戒掉吸烟习惯改变赌博恶习帮助吸毒者戒毒生活节奏与长寿的关系爱与健康的关系婚姻与寿命的关系幽默有益健康笑有益健康哭有益健康宽恕与健康的关系道德与健康的关系天伦之乐有益健康如何掌握体重指数算一算你能长寿吗第四章 有助于长寿的健康心理什么是心理健康身心健康的标准人需要心理健康心理健康人的特点长寿者的心理特征心理健康与美的关系心理健康与衰老的关系心理健康与疾病的关系心理健康与长寿的关系情绪与健康的关系如何保持心理平衡不良情绪会致癌症妇女精神紧张能增寿平平淡淡能长寿自我封闭有害寿命坏脾气有害寿命喜新厌旧会减寿成就感有益于老人长寿好奇心越强越长寿工作类型影响寿命心理健康与学习、工作的效率人事调动导致的心理问题职业活动中的心理保健新上班族的心理保健教师的心理保健警察的心理保健军人的心理保健下岗职工的心理保健退休人员的心理保健股民和彩民的心理保健网民的心理保健第五章 有助于长寿的运动养生运动促进健康长寿科学健脑延年益寿健脑法有益健康长寿老年人健脑益寿的方法活动左侧肢体开发右脑思维不同年龄应选择不同运动方式男性健身方案练延年益寿功长寿法老年延年益寿操几种简单的室内减肥运动随时随地的健身术爱旅游的人能长寿运动1小时等于增寿1小时体动心静有益健康长寿舞蹈锻炼预防衰老养成边做家务边健身的习惯呼吸运动有益健康长寿双耳锻炼有益长寿运动多流汗促使人长寿闭目静坐有益延年益寿步行是最好的运动后退走路有益健康登山有益健康脑力劳动者的放松技巧走近休闲时尚的瑜伽运动伏案工作者的锻炼方式科学运动有益康复慢性病人适合的几种运动梳手又梳脚有益健康长寿做脸部保健操的最好方

## &lt;&lt;健康长寿指南&gt;&gt;

法老年人如何做保健操  
电脑桌前的保健操  
办公室内健身术  
家务活不能替代体育锻炼  
运动康复  
肩周炎疗法  
冷水浴  
抗老防衰  
运动前后补水分  
第六章 疾病预防  
手机不能放在胸前当饰品  
防治感冒的最好方法  
治疗感冒没有特效药  
预防狂犬病的传染  
预防乙型病毒性肝炎  
预防“喘病”  
预防颈椎病  
预防低头综合征  
防治高血压  
非药物防治高血压  
预防老年性痴呆  
防治糖尿病  
预防心脏病  
预防冠心病的有效措施  
牙病与急性心肌梗死  
预防高血脂  
防治脂肪肝  
防治肝硬化  
预防骨质疏松  
预防骨病  
预防口臭  
防治便秘  
癌症诱发的危险因素  
预防癌症的十二条原则  
预防前列腺癌  
提高癌症患者的生存质量  
第七章 警惕疾病信号  
注意身体的疾病信号  
注意不应忽视的症状  
气短常是许多疾病的信号  
根据步态辨疾病  
引发流泪的疾病  
及早发现糖尿病  
观察皮肤上的糖尿病信号  
手指麻、痛的疾病信号  
及早发现肝癌  
眼病自我诊断  
自测肝脏有病  
十八项慢性腹泻能预示哪些病  
牙周病的自我诊断  
老人自测“骨质疏松”  
步行六分钟可帮助测心功能  
气味异常兆疾患  
自我检测：男性的更年期  
透过眼睛预知身体病变  
观手辨病  
哈欠频频藏隐患  
疾病的重要信号  
睾丸癌自测法  
重病有先兆  
尿液颜色的深浅意味着什么  
如何知道得了痔疮  
口蹄疫与手足口病的区分  
腰酸背痛请注意  
大腿短易患糖尿病  
胃病患者可以自测  
甲亢怎样诊断  
血尿的自测  
警惕无痛性血尿  
七种重病要辨别  
腰围预测是否得心脏病  
胸闷的自测  
观口测健康  
十一种致命疾病的早期信号  
五官不适预示五脏衰弱  
心脏病自我检测  
观指甲测健康  
测一测肌肤是否中毒  
测一测你是否真的健康  
测一测你的心脏是否健康  
测一测你会不会中风  
完全新生活自测

## 章节摘录

人类衰老有两种不同的情况。

一种是正常情况下出现的生理性衰老，另一种是疾病引起的病理性衰老。

是一种自然规律。

但是，当人们采用良好的生活习惯和保健措施，就可以有效地延缓衰老，提高生活质量。

1.男性衰老的信号专家认为，男性从30岁开始，身体机能及健康状况便开始滑坡。

那么，男性们身体衰老的信号具体是怎样的呢？

(1)外观衰老信号肌肉与骨骼：发达的肌肉逐渐萎缩，骨骼发生退行性变化。

脂肪：男性在25~75岁之间，体内脂肪组织的比例增加将近1倍左右，且增加的脂肪大多堆积在肌肉和器官组织里。

脱发与谢顶：随着年龄增长，男性头皮上的毛囊数量日渐减少，头发越来越稀，生长速度也逐渐放慢，有些男性甚至未满30就出现脱发与谢顶。

啤酒肚：大多数男性在35岁之后会长成一个“苹果体型”，即脂肪多堆积在腰腹部——啤酒肚慢慢腆出。

啤酒肚是多种疾病的“引爆元凶”。

有啤酒肚并超重的男性会提前受到众多“老年病”的困扰，如心脏病、糖尿病、中风等疾病的发生年龄都由此而大大提前。

(2)器官功能衰老信号视力：眼球晶状体随年龄增长不断变厚，男性50岁以后会逐渐出现明显视力衰退和聚焦不准。

听力：男性40岁以后鼓膜变厚、耳道萎缩变窄的趋势比女性发展得更快，这导致他们对单调的辨别能力，尤其是高频声音的辨别力开始下降，60岁以后，40%的男性出现不同程度的听力障碍。

肺功能：胸腔骨骼越来越僵硬，控制呼吸的肌肉负担越来越重。

因此，呼吸时有更多的有害物质会残留在肺部。

如果还有吸烟的习惯，肺功能下降的速度会更快。

心脏功能：男子20岁以后，心脏在剧烈运动时的调节能力会越来越低。

一个20岁的小伙子运动时每分钟心率最快可达200次，30岁时减少至140次。

以后每增加10岁，心脏每分钟最快跳动次数将减少10次。

心血管疾病：在西方，人们把心血管疾病称为“男性疾病”。

为何男性容易患心血管病？

这主要是因为女性可以分泌雌激素。

雌激素对血管有很好的保护作用而男性天生就缺了这层保护。

其次，男性不擅倾诉，饮食也很单调。

(3)性衰老信号体内性激素的改变：男性一般55岁以后血中睾酮水平已减至正常水平以下。

但下降程度缓慢，至90岁左右仍有一定的睾酮分泌。

性器官的萎缩：表现为睾丸体积缩小、精子生成减少、阴茎纤维组织增多、血管硬化等。

老年时阳痿的部分原因是由于阴茎静脉退行性变所引起。

性活动的改变：男性的性欲和性功能都可维持至老年。

60~80岁的男性仍能进行正常性交。

有一部分人的阳痿是由于心理因素造成的。

老年男性的性行为也有明显的变化，表现为性反应迟缓，勃起能力下降，阴茎勃起时不伴有射精前液，性高潮持续时间短，射精强收缩仅1~2次，射精后几秒钟内阴茎松软，勃起至性欲高潮间的不应期延长，每次性交不一定都有射精，即使在有射精的性交中。

精液量也有所减少。

性爱要求的改变：随着衰老的到来，单纯以性交体现爱的要求减弱，夫妻间的相互抚爱、拥抱等在老年人性爱中往往占有重要的地位。

2.女性衰老的信号每个女人都渴望拥有60岁的智慧与财富，20岁的青春魅力。

## &lt;&lt;健康长寿指南&gt;&gt;

要想逆转光阴，留住青春，我们就必须了解有关人体衰老的知识。

当机体向我们发出以下衰老信号时，可能就是在提示我们的身体功能正在衰退。

(1) 面部衰老信号面部下垂、眼尾下垂、眼角下垂、脸颊下垂及鼻唇沟加深；侧面观察呈现“双凸面征”，即面颊沟以上及以下凸出，主要原因是地心引力的恒久作用，使人体皮下黏膜层下滑引起，使人看起来呈现老态，悲观。

面部凹陷。

即从正面看太阳穴凹，面颊凹，呈“双凹面征”，主要原因是皮下脂肪细胞萎缩，变小，脂肪层变薄引起，使人看起来消瘦，不饱满。

皱纹堆积。

主要由皮下弹力纤维组织的弹力减弱、断裂引起。

女性的皱纹早期多出现在眼角、下眼睑、眉心；晚期出现在颈部、口角四周。

(2) 身体衰老信号胃肠功能下降。

身体消耗没有发生变化的情况下，出现食欲下降、食后反酸、腹胀、便秘或腹泻。

腰腹部脂肪堆积变厚，手臂变粗，大腿变粗；臀部，胸部下垂；整个身体逐渐呈现老人体态。

虽然经过骨科和结缔组织病科的多次诊察，证实没有骨关节的疾病，但就是表现出关节及肌肉的疼痛，并累及全身关节，还常常伴有腰部及骶髂关节部的持续性疼痛。

(3) 自我感觉衰老信号自主神经功能紊乱，不受意志支配，会感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时上述部位的皮肤发红，并伴有出汗。

睡眠时汗多，有时会出现胸闷、心慌、体检时却未发现任何器质性病变。

烦躁、焦虑、多疑、好哭、思想不集中、记忆力减退。

睡眠困难，夜间醒后就再不能入眠，即使勉强睡着也是梦境不断，令人疲劳不堪。

月经周期紊乱，性欲降低，对性生活变得漠然。

性交时伴有疼痛，频繁地发生阴道炎或泌尿系统感染等。

阴道松弛，分泌物减少。

受传统思想的影响，少数女性会出现“性冷淡”，主要原因是体内雌激素的改变。

(4) 反应异常的信号女性喜欢独来独往，我行我素，尤其是不愿意面对陌生人，常借口逃避与陌生人接触，并觉得家人及周围的人在与自己过不去，疑窦丛生。

有时想置身于众人之外，对发生在自己身边的事视而不见，反应冷漠，而不管做什么事情，都想以自己为中心，按自己的意愿行事。



## <<健康长寿指南>>

### 编辑推荐

《健康长寿指南》编辑推荐：自古以来，健康长寿是人类共同追求。随着社会的进步和人们生活水平的不断提高，人们对健康长寿的愿望也更加的强烈了。近几十年来，尽管人们的平均寿命有了较大的提高，但距离应享有的寿命还却还有很大的距离。饮食、运动、生活方式——全方略健康、长寿、身心不老——全达到。

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>