

《衣食住行与健康长寿》

图书基本信息

书名：《衣食住行与健康长寿》

13位ISBN编号：9787536693210

10位ISBN编号：7536693214

出版时间：2008-1

出版社：重庆

作者：贾河先

页数：198

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《衣食住行与健康长寿》

前言

健康长寿是人类的普遍愿望。人类的最高自然寿命应该是100~175岁。人类是地球上唯一的高级动物，也是动物中唯一活不到最高自然寿命的动物。生物学家认为，一般哺乳动物的最高寿命，相当于它完成生长期的5~7倍。人的生长期一般都在20~25岁之间，按此推算，人类的最高自然寿命应该是100~175岁。现实证明，牛、马及其他动物均可以活到大自然赋予的自然寿命，而人类却只能活到应得的自然寿命的一半。这实在是太可惜了。人类不能活到最高自然寿命，主要原因是疾病、不良生活习惯与意外伤害。人类疾病(包括现代文明病、慢性病等)及其防治，不良生活习惯(包括吸烟、酗酒及严重的睡眠不足等)的改变与革除，都与衣食住行有着密切的关系。科学的衣食住行是健康长寿的重要条件。过去，不少科学家认为，长寿主要与遗传基因有关。近来，不少学者经过科学研究之后认为，就长寿而言，运动健身(坚持适量运动)比基因更重要。科研人员对数百对双胞胎进行了调查，发现经常锻炼的人早死的危险性比不锻炼的人要低56%；偶尔运动的人早死的危险性也比久坐不运动的人低33%。这些被调查的双胞胎，具有同样的遗传基因，但运动与不运动相比，后果就大不一样。这一切充分说明，就长寿而言，后天的运动比先天的遗传基因更重要。坚持适量运动也是科学的衣食住行中的一个环节。适量运动与健康长寿的关系就显而易见了。哪些人能够长寿？长寿学界有很多说法。有人说(通过锻炼)心跳慢者长寿；有人说爱洗冷水澡(坚持耐寒锻炼)者长寿；有人说常服生长激素者长寿；有人说清淡饮食者长寿；有人说少食(限制热量摄入)者长寿；有人说多吃碱性食物者长寿；有人说吃杂食(日常饮食多样化、食物链广)者长寿；有人说善饮者(长期饮茶、饮红葡萄酒，长期饮酸牛奶、蜂蜜、骨头汤等)长寿等。以上这些说法，都有道理，而且都与衣食住行有着密切的关系。多数学者公认的健康长寿的4大基石为合理膳食，适量运动(科学锻炼)，戒烟限酒，心理平衡，它们都与衣食住行有着密切的关系，心理平衡更是渗透在衣食住行的方方面面。本书紧密围绕衣食住行与健康长寿这一主题，进行了详细阐述。作者深信，书中介绍的保健方法都是切实可行的，可任君选用；而且书中阐述的观点和健康长寿的经验都带有前瞻性的指导意义。参照实行就能获取健康长寿。请君一试，这些方法均是有百利而无一害的。本书得以出版。首先要感谢重庆出版集团的大力支持与鼓励。本书的出版，愿能得到广大读者朋友的喜爱。本书承蒙四川外语学院谢建亚副教授审阅，在此一并致谢。由于编者水平所限，遗漏与不妥之处在所难免，敬请读者指正，以便今后改进。贾河先2007年12月于深圳观澜伟光联合医院

《衣食住行与健康长寿》

内容概要

《衣食住行与健康长寿》紧密围绕衣食住行与健康长寿这一主题，进行了详细阐述。作者深信，书中介绍的保健方法都是切实可行的，可任君选用，而且书中阐述的观点和健康长寿的经验都带有前瞻性的指导意义，参照实行就能获取健康长寿。

《衣食住行与健康长寿》

作者简介

贾河先，男，汉族，1934年生。老中医，科普作家。重庆市中医研究所退休老中医，原重庆市科普作家协会理事。早年曾荣获全国自学成才荣誉证书，入选《中国大陆名医大典》、《中国名医列传当代卷》，代表著作有《百病良方》1-8辑、《中医方库》、《百病宜忌大全》等，共计24本，共计400余万字。曾在中国台湾地区出版《百病良方海外版》等中医著作，共计16本。新加坡医学界对其医学专著《提高中医疗效的方法》评价甚高。退休后定居深圳，现在深圳观澜伟光联合医院从事中医临床工作。

《衣食住行与健康长寿》

书籍目录

前言1 与健康长寿密切相关的衣食住行2 如何从“衣”的角度获取健康长寿3 如何从“食”的角度获取健康长寿4 如何从“住”的角度获取健康长寿5 如何从“行”的角度获取健康长寿6 衣食住行中应保持心态平衡

章节摘录

春季，日丽风和，衣食住行要注意做到以下几点。（1）衣——慎衣着。春季乍暖还寒，冷暖不均，如果不注意衣着，过早脱掉棉衣，受凉后容易引起上呼吸道感染。（2）食——调饮食。春季是传染性肝炎等传染病多发的季节，人们应注意调整饮食，饭菜宜多样化、有营养。最好能多吃点生姜。生姜具有健胃、止呕、散寒、祛痰等多种保健功效。春季多吃生姜，更为适宜。（3）住——重卫生。居室要保持良好的清洁卫生，开窗通风换气，使空气对流。有条件的可放置小型盆景花草，增添生活气息。（4）行——多活动。春季阳气上升，老人们应走出家门，到树林里、江河边、湖水畔等空气中负离子较多的地方散步、打拳、垂钓、晒太阳等，以改善代谢、舒展筋骨、畅通气血、增加抗病能力、增强体质，以利健康长寿。

夏季暑气灼人，衣食住行要注意做到以下几点。（1）衣——衣着要宽松。夏季应选择棉麻一类的质地疏松、凉爽透气、色彩明快的浅色衣料，因为浅色布料不易吸热，还具有阻隔外部炎热的作用。最为理想的还是以蚕丝为原料的真丝绸，其质地软，色泽浅，还能较快地带走人身上的汗液和汗气，对皮肤有良好的保护作用。（2）食——饮食要清淡。夏日饮食要多样化且清淡适口。主食应配点粗粮，以增加维生素B族的含量，多吃些绿色蔬菜，多吃清热解暑的黄瓜、苦瓜、萝卜、番茄及豆制品，少吃辣椒、油炸食品，忌喝烈酒，不吃变质食物，防止肠道传染病。并应选饮菊花茶、金银花茶、薄荷茶等，以防暑降温。（3）住——居室要凉爽。居室应空气对流，保持室内干燥、清爽、卫生。不要在大汗淋漓时马上用冷水冲澡或启用空调、电扇直吹人体。也不要当风而睡，不要移床至室外在星月下露宿，更不要在湿地卧睡。夏季气候炎热从睡眠往往不足，应养成午睡习惯，但午睡时间不宜过长，一小时即可。夏季还应勤洗澡，勤换衣。（4）行——外出要防暑。在烈日下作业或外出旅游者，要防止太阳照射头部而引起的日射病。要增强防护意识，用太阳伞、太阳帽、太阳眼镜防止紫外线、辐射热对皮肤和眼睛的伤害。夏日清晨最好到公园、林间舞拳弄剑，或散步、慢跑，这些活动既能使人吸入新鲜空气，又能振奋精神，让人保持乐观向上的情绪。

秋季，气候干燥，衣食住行要注意做到以下几点。（1）衣——注重春捂秋冻。除早、晚气候稍凉需添加衣服外，一般不宜过快地增添衣服。适当冻一下，可以提高皮肤和黏膜的耐寒能力。春捂秋冻是有道理的。当然，冻要冻得有度。（2）食——饮食仍宜清淡。秋季人们容易出现口干鼻燥、皮肤干涩、便秘等秋燥症状，饮食调养以清淡为主，不妨多饮些淡茶或蜂蜜茶、梨汁、藕汁、银耳汤等滋阴生津润燥的食品，少吃辛辣食物，也可适当吃些莲子、芡实、百合等清补食品，以健身祛病，益寿延年。（3）住——保持良好睡眠。秋天应合理安排好睡眠。古代养生学家认为，秋季天高气肃，地气清肃，人则肺气收而神气敛，故应尽可能早起早睡。不宜蒙头而睡，应保持室内空气流通，以减少呼吸道感染及头昏、疲倦等症状。（4）行——金秋适宜旅游。金秋时节，枫林尽染、万山红遍、景色迷人，是户外活动和旅游的黄金季节。加强体育锻炼，可以活动气血、增强机体抗病能力，是秋季保健中最积极的方法。我国古代有重阳（阴历九月初九）登高赏景的习俗，在秋高气爽的季节登高远眺，饱览奇景，使人心旷神怡，可使一切忧郁、惆怅顿时消失，又可调剂生活，实为人生一大快事。

冬季，寒气袭人。衣食住行要注意做到以下几点。（1）衣——衣着防寒保暖。冬季要注意防寒保暖。根据气温及时增减衣服。常言道，“寒从足下起”，老年人更要注意足部的保暖。（2）食——饮食重视温补。冬季饮食调理宜重视温补，宜适当多吃些营养丰富、热量较多的食品，如羊肉、蛋类、核桃、奶制品、大豆制品，以增强机体抵抗力。还必须戒除烟酒等刺激物。（3）住——保持室温稳定。冬季居室应保持室温相对稳定，有条件者可使用取暖器或空调。当使用炉火取暖时，切忌把室温搞得一时高一时低。应避免有害因素（烟雾、灰尘、煤气等）污染室内环境。（4）行——外出旅游宜慎。出差、旅游或探亲访友最好不宜安排在冬季，尤其是寒流袭来之时，在呼吸道传染病流行期间，应避免去公共场所，如商场、影剧院等。老年朋友如果健康状况良好，可适当选择参加一些体育活动，可使呼吸加深加快，有利于肺部的气体交换，增加氧气的吸入和代谢废物的排出。同时，体育活动还能增强身体对外界气温变化的适应能力。综上所述，从衣食住行的角度，注意四季的养生保健，提高身体素质，增强抗病能力，对于健康长寿有着非常重要的意义。

《衣食住行与健康长寿》

编辑推荐

《衣食住行与健康长寿》由重庆出版集团，重庆出版社出版。

《衣食住行与健康长寿》

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:www.tushu000.com