

《活到100岁的150个健康箴言》

图书基本信息

书名：《活到100岁的150个健康箴言》

13位ISBN编号：9787506293860

10位ISBN编号：7506293862

出版时间：2008-3

出版社：世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：236

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

《活到100岁的150个健康箴言》

内容概要

《活到100岁的150个健康箴言》作者运用中医养生学理论和现代医学研究成果，经过精心策划，多采用数字与口诀的形式记述了养生保健的各种方法。健康是机体内环境与外界环境的整体统一，活到100岁是各种有利因素的综合。凡是能够诱使机体内外环境改变的因素，都会对健康产生一定影响。不良生活方式是威胁人类健康的主要因素，提高健康水平需要从改变不良生活方式入手，这样才能确保身体健康并延年益寿。

健康的生活方式包含许多平常容易被人忽视的生活细节，而这些细节却影响着人的健康，决定着人的寿命。关注细节，健康就能掌握在自己手中。

《活到100岁的150个健康箴言》

作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西分中心副主任。其先后发表论文20余篇，出版大众健康类图书50余本，不仅畅销图书市场，而且具有良好的社会效益。2007年其10部医学科普图书入选国家新闻出版总署1号工程——农家书屋工程推荐书目。让每个人都健康地生活是作者的恒久信念。

《活到100岁的150个健康箴言》

书籍目录

第一章活到百岁的22个基本理念1.活过百岁不是梦2.人类健康的9大内容3.健康老人应具备3个条件4.活过百岁需要掌握3大理念5.活过百岁需要“3理”6.活过百岁要防“短板效应”7.懒汉不可能得到健康8.活过百岁要关注5个百分比9.1个意识1个行动，养成健康好习惯10.人类早衰早逝要注意4大原因11.养生保健的5个难点12.每日睡7~8小时的人寿命最长13.性格影响寿命14.完美性生活能让人多活20年15.裤带长短影响健康与长寿16.活过百岁不能忽视经济因素17.活过百岁与自然环境密不可分18.医疗技术的发展促进人类活过百岁19.离婚有可能成为活过百岁的杀手20.活过百岁不可忽视遗传因素21.身高对活过百岁有影响22.乐观者长寿，悲观者早夭

第二章活到百岁的15个四字箴言1.背宜常捶2.发宜常梳3.面宜多擦4.目宜常运5.背宜常暖6.胸宜常护7.腹宜常摩8.谷道常提9.肢体常摇10.皮肤宜沐11.足心常擦12.津宜常咽13.齿宜常叩14.耳宜常弹15.脊宜常捏

第三章活到百岁的12条健康习惯1.7勤1懒，寿命不短2.重视4梢，寿命自延3.防老3法，诀窍可传4.学会5乐，寿命自延.....

第四章活到百岁的29个饮食法则

第五章活到百岁的16个心理问题

第六章活到百岁的17个运动常识

第七章活到百岁的27个起居细节

第八章活到百岁要关注的12种疾病信号

《活到100岁的150个健康箴言》

章节摘录

第一章活到百岁的22个基本理念 1.活过百岁不是梦 随着经济的发展、社会的进步，人类的平均寿命也在不断地增长。据资料记载，大约在10000万年以前，人的平均寿命只有15岁左右，公元初也只有20岁左右，直到18世纪，人类的平均寿命才缓慢地上升到30岁左右，但是，由18世纪至今也不过200多年，人类的平均寿命已由30岁上升到65岁左右。我国人均寿命已从1949年的35岁提高至到2006年的73岁。其中，60岁以上有1亿多人，70岁以上有2000多万人，80岁以上有800多万人；百岁以上有8000多人。可以说“人活七十古来稀”已成为历史，现在是“60小弟弟，70遍大地，80到处见，90不稀奇，百岁能争取”。在这么短的时间里，人类平均寿命增长得如此快，与近200年来科学技术的进步、人们物质生活水平的提高、医疗保健事业的飞速发展是分不开的。那么，多数人能否依靠现在的科技进步和经济发展健康活过百岁呢？答案是肯定的。根据科学家测算，人的寿命值是人的生长期的5~7倍。我国人的生长期一般在20~25年之间，按最低生长期测算我国人的寿命值，也应该在100岁以上。但事实是现在的绝大多数人未能达到这一寿命值而中途夭折。造成这种现象的原因是多方面的，比较常见的是疾病和事故等。从现代医学角度看，造成过早夭折更重要的原因是自我保健意识差。但可以肯定的是随着时代的进步，社会物质生活的不断丰富，精神生活的不断充实，医疗条件的不断改善，再加上科学的保健，总有一天大多数人都可活到应有的寿限，超过百岁。

《活到100岁的150个健康箴言》

编辑推荐

拥有健康的身体、远离疾病的侵扰，快快乐乐活到100岁，是每个人都梦寐以求的！《活到100岁的150个健康箴言》是知名健康教育专家王强虎先生的最新力作！《活到100岁的150个健康箴言》运用中医养生学理论和现代医学研究成果，经过精心策划，多采用数字与口诀的形式记述了养生保健的各种方法，包括中老年人健康划分标准，中老年人心理特点、心理障碍及其防治，生活中饮食、运动、娱乐、睡眠、生活方式等对健康的影响与自我保健，以及常见疾病早期信号和防治等。全书融知识性、可读性和实用性于一体，是适于广大中老年朋友阅读参考的保健套餐。

《活到100岁的150个健康箴言》

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