

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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》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。《健康长寿的奥秘》揭开了人类健康长寿的奥秘。

《健康长寿的奥秘》

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？ 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？ 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——放松心情心的港湾 药食同源——食疗胜过药品

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:www.tushu000.com