

《健康长寿靠自己》

图书基本信息

书名：《健康长寿靠自己》

13位ISBN编号：9787509109090

10位ISBN编号：7509109094

出版时间：2007-7

出版社：人民军医出版社

作者：刘珠倩

页数：171

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

《健康长寿靠自己》

内容概要

《健康长寿靠自己:抗衰老生活方式》作者刘姝倩副研究员。曾发表论文及合写论文10篇，有的曾获吴英恺青年基金奖、全国论文奖。参编专著《心血管病预防学》、《心血管病人群防治学》，以及《名医名家谈心血管病》等。作为副主编撰写《实用运动处方》、《家庭医疗保健大参考》，主编《世界抗衰老经典》、《健康生活带回家》。曾在报刊杂志上发表《肥胖的危害》、《控制体重的方法》、《怎样戒烟》、《健康的饮食》等30余篇，其中《全猪席导致冠心病》一文，获北京市科普创作一等奖。

《健康长寿靠自己》

作者简介

刘姝倩，副研究员。曾发表论文及合写论文10篇，有的曾获吴英恺青年基金奖、全国论文奖。参编专著《心血管病预防学》、《心血管病人群防治学》，以及《名医名家谈心血管病》等。作为副主编撰写《实用运动处方》、《家庭医疗保健大参考》，主编《世界抗衰老经典》、《健康生活带回家》。曾在报刊杂志上发表《肥胖的危害》、《控制体重的方法》、《怎样戒烟》、《健康的饮食》等30余篇，其中《全猪席导致冠心病》一文，获北京市科普创作一等奖。

《健康长寿靠自己》

书籍目录

一、了解人体知衰老（一）了解人体（二）了解人体的正常值（三）人为什么会衰老二、科学生活防衰老（一）科学健康的生活方式决定寿命（二）金字塔抗衰老膳食方式（三）保持规律的生活习惯（四）居室环境有讲究（五）家庭卫生不可忽视（六）选择炊具学问大（七）科学烹调延年益寿（八）不良生活方式危害健康三、合理膳食抗衰老（一）抗衰老应该吃些什么（二）摄入多少营养才健康（三）注重平衡膳食（四）选择健康膳食模式（五）健康长寿食谱（六）抗衰老应饮足够的水四、积极运动克衰老（一）运动的意义是什么（二）选择科学的运动方式（三）金字塔抗衰老运动方式五、防病治病战衰老（一）心脑血管疾病的防治（二）代谢内分泌疾病——糖尿病的防治（三）老年痴呆的防治（四）失眠症的防治六、健康心理应对衰老（一）正确理解心理健康（二）不良心理危害健康（三）心理健康的自我测试（四）防止心理危害健康（五）注重家庭心理调节（六）创建心理平衡（七）精神抗衰老法七、世界抗衰老经验撷英（一）世界长寿地区的特点（二）世界长寿地区膳食经验集粹（三）日本的长寿抗衰老经验（四）世界健康长寿营养方式（五）国际抗衰老生活方式八、养生抗衰老歌谣附录A 用药须知（一）药物从哪里来（二）药物对机体的作用（三）药物在体内的分布（四）药物排泄（五）药物用法（六）药物用量（七）药物的不良反应（八）药品的有效期限（九）非处方药（十）家庭怎样选购药品（十一）吃错药怎么办附录B 相关表格附录表1 人体医学年龄推算表附录表2 富含“三素”成分食物表附录表3 食物能量表附录表4 食物能量脂肪蛋白质含量表附录表5 食物膳食纤维含量表附录表6 中国男性标准（理想）身高体重表

《健康长寿靠自己》

章节摘录

一、了解人休知衰老 （一）了解人体 1.人体由哪些物质组成人体是由水、蛋白质、脂类、糖类和无机盐（钠、钾、氯、钙、磷、镁、铁、硫、碘、氟、锌、铜、钴、硒、锰等）组成。其占人体百分比如下：水55%~67%；蛋白质15%~18%；脂类10%~15%；糖类1%~2%；无机盐3%~4%。上述五类基本物质，再加上维生素，就构成为生命活动的物质基础。为了维持生命活动，人体必须从这六大营养素摄取“能源”，缺少任何一种，都将造成人体功能异常，甚至早衰早亡。

《健康长寿靠自己》

编辑推荐

《健康长寿靠自己:抗衰老生活方式》由人民军医出版社出版。

《健康长寿靠自己》

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