

# 《长寿原来如此简单》

## 图书基本信息

书名：《长寿原来如此简单》

13位ISBN编号：9787122033307

10位ISBN编号：7122033309

出版时间：2008-7

出版社：化学工业出版社

作者：吴信受

页数：243

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](http://www.tushu000.com)

# 《长寿原来如此简单》

## 前言

中医以其博大精深的理论体系，五千年来源远流长，为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。中医不仅在医疗方面，同时在预防、保健、康复等方面都起着巨大的作用。随着生活水平的提高和医学知识的丰富，人们越来越重视健康和长寿，可以说健康和长寿是人类生活幸福的最大追求，而中医中“天人合一”、“药食同源”等理论，蕴涵着预防医学思想，特别是“起居有常”、“调摄情志”、“运动适量”等理念，对于如何选择健康的生活方式，具有指导意义。吴信受教授既是一名具有多年临床经验的专家，又曾是患有多种疾病的患者。他总结多年与疾病作斗争的生活经验，并汇集多方资料，著成此书，运用中医和现代医学知识，以直白的语言，叙事的方式，介绍疾病预防、康复知识和多种健康生活方式，在给读者以启迪的同时，奉献了一名医者的仁爱之心。

# 《长寿原来如此简单》

## 内容概要

《长寿原来如此简单》从中医理论和现代医学两个方面论述了健康长寿的秘诀，内容广泛而丰富，文字通俗易懂、深入浅出，具有很强的实用性和可操作性。同时，作者曾先后患过脑瘤、脑梗、高血压、高血脂、冠心病等60余种疾病，书中作者与大家分享了他同这些疾病作斗争的经验和教训。健康、长寿是人们生活幸福的最大追求，也是人类最大的财富。《长寿原来如此简单》向您提供了获得健康长寿的金钥匙——环境舒适、心理平衡、科学运动、合理饮食、充足睡眠、家庭和谐。

《长寿原来如此简单》适合不同年龄、不同性别的男女老少阅读，尤其是那些关注健康、希望长寿的中老年朋友，更是应该读读本书，您一定能从中获益匪浅。

# 《长寿原来如此简单》

## 作者简介

吴信受，1938年生，江西余江人。1961年毕业于同济医科大学，在北京友谊医院工作十年，后参加北京市第三届西（医）学中（医）班。曾任北京中医医院外科主任，中西医结合主任医师，北京联合大学中医药学院教授。发表论文60余篇，参编、主编和编著的书籍有《实用中西医结合外科学

# 《长寿原来如此简单》

## 书籍目录

第一章 生活细节决定健康成败 (一) 阳光·雨露,既能保健又能治病 (二) 心理平衡——健康长寿的金钥匙 (三) 生命在于运动 (四) 睡眠——健康长寿的重要因素 (五) 饭吃八分饱,好处知多少 (六) 怎样才能健康长寿第二章 良好习惯是最好的 (一) 影响健康的坏习惯 (二) 吸烟是慢阻肺和肺癌的罪魁祸首 (三) 绿茶水——最佳饮料 (四) 保护眼睛,提高生命质量 (五) 保护听力,预防耳聋 (六) 养生防老,红酒是宝 (七) 腔健康与生命质量 (八) 粥,老年健康的“挚友” (九) 天热别让脚受凉 (十) 服用西药,切勿饮酒 (十一) 民以食为天,人以“胃”为本第三章 健康源于对常识的认知 (一) 人体的“清道夫”——如何清除体内垃圾 (二) 双歧杆菌——“肠道清道夫” (三) 针灸永法能增进健康,延长寿命 (四) 适度的性生活有益老年健康 (五) 走出亚健康 (六) 干燥综合征是中老年女性的杀手 (七) 便秘——百病之源 (八) 痔疮——影响健康的疾病 (九) 感冒是万病之源 (十) 慢性咽炎——难以根治的常见病 (十二) 亚硝酸盐可以致癌 (十三) 老年性骨关节病不容忽视 (十三) 前列腺炎和前列腺肥大的自测与治疗 (十四) 预防和诊治老年痴呆病 .....第四章 预防永远比治疗更重要第五章 正确摄取是健康的基石附录

# 《长寿原来如此简单》

## 章节摘录

第一章 生活细节决定健康成败（一）阳光·雨露，既能保健又能治病大自然赋予人类阳光、雨露，它们不仅是人类生存的基础，同时也是技术高超的自然医生。大家知道，阳光是一种具有能量的物质。通过阳光的照射，可以对人体内的生物细胞产生一定的影响，从而对人体健康起到积极的维护作用和明显的治疗作用。因此，在现代医疗气象学中，专家们运用阳光照射来治疗某些疾病，已成为一种新颖的治疗技术。美国心理卫生研究所等单位，相继应用“光疗法”调节人体的生物钟，治疗抑郁症、失眠、乳腺癌、结肠癌、骨质疏松症。地中海的阳光可以治疗不孕症。儿童的低血钙症，通过阳光浴可以得到明显好转，因为紫外线可以促进钙和磷的吸收。紫外线可以杀灭衣服上的细菌，紫外线灯是医院、实验室不可缺少的仪器。美国研究人员指出：每天晒10分钟的太阳，可以预防许多疾病，包括佝偻病、癌症。不同时期和地点，紫外线强度不同。夏季比冬季照射量大，上午10点到下午2点紫外线最强，海拔每增高1千米，紫外线量增3116%~10%。遮阳伞、太阳帽可遮挡阳光，以黑色为佳。太阳眼镜必不可少，特别是登山运动员，镜片颜色有粉红色、灰色、绿色、棕色、黄色、蓝色等，其中绿色太阳眼镜和灰色太阳眼镜可吸收99%的紫外线，而黄色太阳眼镜可吸收100%的紫外线，且可让红外线和83%的可见光穿透镜片。

# 《长寿原来如此简单》

## 媒体关注与评论

《长寿原来如此简单》的出版，相信必将提高人们对健康长寿的认识，为增强人们的体质作出一定贡献。我的“养生长寿之道”是“十不过”：衣不过暖；食不过饱；住不过奢；行不过富；劳不过累；逸不过安；喜不过欢；怒不过暴；名不过求；利不过贪。我的养生经验是：生活规律、调好情志、不图名利、没有负担、心情舒畅。——“全国著名老中医”、原北京中医医院内科主任 王为兰九十二岁中医名家告诉您的健康养生之道和长寿不衰的秘诀“没有健康的长寿是痛苦的。”——著名作家巴金享年101岁

# 《长寿原来如此简单》

## 编辑推荐

《长寿原来如此简单》由化学工业出版社出版。



# 《长寿原来如此简单》

## 精彩短评

1、给爷爷买的,希望老人家读后有所收获,健康长寿!

# 《长寿原来如此简单》

## 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](http://www.tushu000.com)