

《人过50健康必读书》

图书基本信息

书名：《人过50健康必读书》

13位ISBN编号：9787802137592

10位ISBN编号：7802137594

出版时间：2009-8

出版社：丁大中 海潮出版社 (2009-08出版)

作者：丁大中

页数：294

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

《人过50健康必读书》

前言

你健康吗？对于这个问题，真正能够回答“YES”的人相信不多。因为，仅是没有生病未必能称为健康。东方医学中有所谓“未病”一语，顾名思义，就是指“尚未生病”。也就是指虽然看起还算健康，但离生病仅差一步的状态。现代人中这种“未病”的人应不在少数。即使是自认为健康的50岁人，相信也有不少人为慢性便秘或腹泻、失眠、肩颈痛等所苦。这些症状可以说都是未病状态的求救信号。如果轻视，甚至可能演变成重大疾病。近30年来，人的平均寿命不断延长，但是不能仅看平均寿命的数字，因为它并不能反映人的“健康状态”。同样50岁的人，健康生活的人和卧病在床的人都被计算在内。两者年龄相同，但是人生的充实度并不一样。不论活得多久，如果不健康，这种长寿人生并无意义。相信不会有人想要过着卧病在床或为病痛所苦的长寿生活。只有健康，长寿才有意义。健康生活的50岁人与卧病在床的50岁人，两者的差异在哪里？可以说，是过去50年各自累积的生活所造成。简单地说，是否健康依各人的饮食和生活习惯而异。食物、水分的补给、有无不良嗜好、运动、睡眠、工作、压力等，每天不断累积，最后决定他的健康状态。

《人过50健康必读书》

内容概要

《人过50健康必读书》内容为：西方有两句谚语，一个是：“人生50才开始。”另一个是：“50岁是人生的第二个春天。”可以说，人的第一个春天是播种耕耘，辛勤劳作的春天，很辛苦。50岁后，空间开阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定的意义上说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。第二个春天是收获硕果，享受人生的春天，很幸福。

书籍目录

一、自己有病要早知道50岁——储蓄健康的关键期了解自己身体的九大系统50岁神经系统的生理变化50岁运动系统的生理变化50岁循环系统的生理变化50岁呼吸系统的生理变化50岁消化系统的生理变化50岁泌尿系统的生理变化50岁生殖系统的生理变化50岁内分泌系统的生理变化50岁感觉器官的生理变化女性的“魔鬼”时期谨防壮志未酬英年早逝二、好心态，好身体心态能创造出生命的奇迹养生要先养神健康的鞋匠胜过生病的国王当猎人停止狩猎时心病要用心药医何必老担心生病你与“癌症性格”有多远积极心态可以战胜病魔压力——现代世界流行病“心理炒股”的焦虑抑郁症就发生在我们身边驾驭自己的情绪笑纹比皱纹重要年轻，心就不老冥想——放松自己的神经三、想无病要从饮食开始你的健康由你吃的食物来决定健康饮食与营养原则个性化的营养搭配多数疾病原因，习惯大于遗传要活九十九，每餐留一口早餐不要少了蔬菜与水果晚餐要吃早、吃少保持体内水分的循环屡禁不止的香烟劝君少饮一杯酒葡萄酒的细讲究你真的会喝茶吗咖啡的利与弊四、以自身律动养自身合于阴阳，适于天时天人合一的生物钟以自身律动养自身节律性是生命的重要特征人人都有“魔鬼时间”法于阴阳，和于术数自然生存，胜过雕琢生存药者，三分毒也最好的医生是你自己身体的自救能力解读生命的警报人体分泌物的先兆疲劳、消瘦、肥胖三大信号梦能预兆疾病吗人体自身的排毒系统清除体内污染三步曲改善排便的革命性方法做个会哭泣的男人五、健康在我不在天健康并非属于年轻人奇妙的酶=生命力唾沫一口，价值千金仔细地嚼，慢慢地咽睡眠是修复身体的灵药侧龙卧虎睡得香子时大睡，午时小憩自然养生之道之一——环境养生自然养生之道之二——绿色养生自然养生之道之三——物理养生自然养生之道之四——行为养生六、回归到“饮食”的根本人过50“挑”着吃认真关注绿色食品谷类永远是主要食品水果、蔬菜中的自然力量留住蔬菜里的营养吃水果也要吃出学问大豆制品的新说我们最熟悉的豆腐营养的“白色”革命还原力强的水才是“好水”从汤中摄取更多的营养一定要“盐”之有理正确掌握维生素的摄入量矿物质的作用七、体能是衡量“年轻度”的唯一指标八、不老的50岁人

章节摘录

自古以来，没有人不希望自己容颜不老，青春常在。然而，自然规律是不以人的意志为转移的，是不可抗拒的，人们无一例外地都会走向衰老。在这个令人无可奈何的过程当中，50岁，成了一个生命历程上的界碑，一个生理、心理活动内容和质量的分水岭。那么，在50岁——这个生命的关键之年，我们的身体机能究竟发生了哪些变化？50—55岁处于身体上的转变时期，是一个从充满活力的青年阶段，一步步向衰老缓慢过度的阶段。这一时期，人体细胞的再生能力，免疫力开始减退。内脏器官如心脏、肺、肾、脑等功能都在逐渐减弱。内分泌腺特别是性腺功能，正在逐步下降，所有的器官都在渐渐走向老化。血管、皮肤和眼球晶体的弹性逐渐失去。皮肤上出现皱纹，眼睛老花，血压因血管弹性下降而随年龄而增高；心和肺应变能力降低，往往不能再胜任年轻人那样的体力劳动。肾脏及膀胱的储备能力降低，出现尿频及夜尿。脑力的减退主要表现为近期记忆力和机械性记忆力下降。由于代谢及内分泌的变化，腹部和腰部脂肪增加，开始“发福”。其实这种“福”，往往是“祸之所伏”。肥胖的人容易得高血压、糖尿病、胆结石等疾病。由于心理应激过度，各种神经机能失调，也可随时而生。老化意味着氧气、养分和抗体不能充足地输送到人体衰弱的部位。50岁之后，我们无法像年轻时那么有效地使诸如钠、钙和钾之类的矿物质周身运行。这些固体代谢物可能会沉淀在色素中的细胞内或细胞之间。打一个比方，我们的系统受到了这样的阻塞，就好像炉子里塞满了渣块，很难维持旺火。这样的代谢物堆积可能会成为细胞正常活动和人体正常功能的机械障碍，引起不利的反应。我们的躯体不如以往那么能够适应压力，从身体压力（如锻炼）、心理压力（如焦虑）和健康压力（如疾病）中恢复正常所需的时间比以往长。而对突然发生的情况，如动手术或患传染病，就会对人体的适应能力提出更高的要求，这往往超出了我们的重要器官通常的储备能力；而相同的情况一个青年人却能够轻而易举地加以克服。有一种关于老化的理论认为，最终扼杀生命的正是这种衰退现象——人体的恢复能力和适应各种压力的能力的衰退。

《人过50健康必读书》

编辑推荐

《人过50健康必读书》：每个人活得成功标准应该是——50岁以前没有病，50岁以后不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。在现代社会，健康的心理比健康的身体更重要。养生就是一种生活习惯，一种健康的生活习惯。前50年是活给别人的，后50年是活给自己的。一位哲人说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”从今天起。我们一定要懂得“健康是人生第一财富”的道理，精心养生保健，不再和生命开玩笑。你知道吗？你还能活50年！舍“今夜的红烧肉”，选“十年后的健康”。如果你生病了，你的药物应该就是你平常所吃的食物。健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

《人过50健康必读书》

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