

《换个活法更长寿》

图书基本信息

《换个活法更长寿》

内容概要

特丽莎·麦克奈尔编著的《生活加减法之换个活法更长寿--越活越健康100招》介绍了100种影响身体的积极因素和消极因素。只需做简单的加减数学题，就可以轻松地知道自己的生活质量指数有多少。阅读《生活加减法之换个活法更长寿--越活越健康100招》，通过加入一些积极因素、摆脱一些消极因素来改变你的生活，让自己活得更健康更长久。

《换个活法更长寿》

作者简介

作者:(英)麦克奈尔

《换个活法更长寿》

书籍目录

目 录引言 007怎样阅读这本书 008你能长命百岁吗？ 009第一章 精神的健康1. 轻易服老 0162. 心情愉悦 0173. 乐观向上 0184. 自我感觉不好 0195. 做事认真 0206. 拥有信仰 0217. 稳定的婚姻 0228. 离婚 0239. 过早为人母 02410. 广交朋友 02511. 压力 02612. 工作生活两不误 02813. 社会地位 02914. 锻炼 03015. 杂乱无序 03116. 大笑 03217. 家有宠物 03318. 抑郁 03419. 冥想 03620. 思维活跃 037第二章 身体的健康21. 父母长寿 04022. 独生子/女 04123. 不良基因 04224. 女性胜出 04425. 矮个子好 04526. 过度肥胖 04627. 太瘦 04728. 节制饮食 04829. 偏食 04930. 维生素 05031. 膳食纤维 05132. 吃糖太多 05233. 抗氧化剂 05334. 快餐 05435. 地中海式饮食 05536. 优质脂肪 05637. 矿物质 05838. -3.脂肪酸 05939. 不良姿势 06040. 伸展运动 06141. 多运动 06242. 运动过量 06343. 良好的平衡感 06444. 电视迷 06545. 睡眠不足 06646. 白天小睡 06747. 瑜伽 06848. 良好的口腔卫生 06949. 理想的性生活 07050. 冒险的性爱 07151. 智慧 07252. 了解最新健康信息 07353. 遭遇庸医 07454. 怀孕 07555. 激素补充 076第三章 环境56. 出生地 08057. 城市生活 08258. 窗外有美景 08359. 交战区 08460. 高度工业化地区 08561. 自由基的破坏作用 08662. 适度晒太阳 08863. 日光浴 08964. 远离辐射 09065. 氡气侵袭 09266. 电磁辐射 09367. 少用化学产品 09468. 噪音污染 09569. 危险的寄生物 09670. 居家安全 09771. 宜人的气候 09872. 勤洗手 09973. 有害的工作环境 10074. 火灾预防 101第四章 应对疾病75. 疫苗接种 10476. 按时服药 10677. 药物的副作用 10778. 定期筛查 10879. 患传染病的风险 11080. 健康的另一半 11181. 心脏病 11282. 照顾好你的肠道 11483. 小心皮肤癌 11584. 癌症 11685. 呵护你的乳房 11886. 睾丸检查 11987. 糖尿病 12088. 高血压 12289. 关节炎 12390. 骨质疏松 12491. 让容颜青春永驻 12592. 痴呆 126第五章 选择和风险93. 吸烟 13094. 消遣性麻醉品 13295. 红酒 13396. 酗酒 13497. 出国旅游 13698. 高危职业 13799. 极限运动 138100. 路面安全 139结论 140

《换个活法更长寿》

编辑推荐

《换个活法更长寿——越活越健康100招》所列的100种影响身体的积极因素和消极因素，基本上都与我们的生活息息相关。每个因素均已标明加分或减分，以便读者轻松地了解其相关重要性。心情愉悦：+9年，适度晒太阳：+2年，过度肥胖：-3年，离婚：-3年，锻炼：+4年，家有宠物：+2年《换个活法更长寿——越活越健康100招》告诉你怎样进行必要的调整，怎样让寿命等式中加号的数量远远大于减号。

《换个活法更长寿》

精彩短评

- 1、书里除了在大范围科学调查的基础上列举了大量对健康和生命有影响的因素之外，还通过对生命的影响程度，告诉你怎样在这个基础上计算自己的生命。
- 2、再看多几次吧。运动+吃得健康+睡得好

《换个活法更长寿》

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