

《人生健康百岁靠自己》

图书基本信息

书名：《人生健康百岁靠自己》

13位ISBN编号：9787535281591

作者：林振侯

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

《人生健康百岁靠自己》

内容概要

此书由人人出版网策划联合湖北科学技术出版社出版发行

人人都渴望自己能健康长寿，然而健康长寿又不是天上掉下来的，也不是花重金能够购买的。健康长寿这个产品既神秘又普通，不管富人、贫人、公务人、专业人、普通人、男人、女人、老人、青年人、小孩，只要勤奋付出就可登攀。健康永远高不可攀，健康百岁则智取可得。

健康人人向往，长寿肯定亦是。究竟多少岁才是长寿，这与不同国籍的生命科学发展有关。当前人类世界达到 80 周岁已算长寿。随着人类生命科学的发展，人的寿命会越来越长，不会停止。但是不管怎么说，人类的生死观，总是超越不了“活得太短，死得太长”这条定律。

书籍目录

初始认识人类的生命起源和人体构成的生态平衡。	
（一）人类是地球的高级生命物种.....	1
（二）人体的生态怎样？.....	1
第二章	
人类疾病的发生是内因还是外因？	
（一）人类疾病全是外来物入侵而生成.....	2
（二）人类疾病是在父母体内部隐藏而遗传生成的吗？.....	2
（三）健康长寿和疾病短寿基因遗传，其效应如何？.....	2
第三章	
人体对外来物致病后，应该怎么办？	
（一）人体疾病等待生成后，才去医院治疗，是一条绿色通道吗？.....	3
（二）对待人体疾病应该是“标本兼治”以预防为主体的“主动疗法”.....	3
第四章	
人类世界生命寿龄的增长趋势如何？	
（一）人类世界的生命寿龄其增长速度已跃入快车道.....	3
（二）人类的生命寿龄是“活得太短，死得太长”.....	4
（三）我国进入国际社会长寿之林，指日可待.....	4
第五章	
健康长寿是超级私有财产。当今国人的追梦！	
（一）破除迷信，积极进取，健康长寿才能向你招手.....	4
（二）迷信是国人追梦的绊脚石.....	5
（三）抛弃迷信论调，端正人生观，追梦才能梦想成真.....	5
第六章	
环境毒素附注1 有天然存在和环境污染而生成。	
可分为四种类型	
（一）微量毒素.....	5
（二）普通毒素.....	5
（三）中性毒素.....	5
（四）剧烈毒素.....	6
第七章	
人类常见的五大类良性食物	
（一）米麦面类食品.....	6
（二）瓜菜、薯、果、豆类食品.....	6
（三）虾鱼、禽、畜肉类食品.....	6
（四）淡水、茶水类食品.....	6
（五）调味类食品.....	7
第八章	
富有食疗作用的优质良性食品附注2	
（一）淡水.....	7
（二）绿茶水饮料.....	7
（三）菊花枸杞茶饮料.....	7
（四）黑米食品.....	8
（五）玉米食物.....	8
（六）豆浆食物.....	8
（七）菇类食物.....	8

《人生健康百岁靠自己》

(八) 南瓜、苦瓜食物.....	8
(九) 红薯食物.....	8
(十) 西红柿食物.....	8
(十一) 菠菜食物.....	9
(十二) 坚果食物.....	9
(十三) 苹果食物.....	9
(十四) 香蕉食物.....	9
(十五) 酸奶食物.....	9
(十六) 大蒜食物.....	9
(十七) 生姜食物.....	9
(十八) 洋葱食物.....	9
(十九) 橄榄油食物.....	9
(二十) 葡萄食物.....	10
(二十一) 肉皮和猪蹄食物.....	10
(二十二) 诺丽果食物.....	10
(二十三) 盐藻胶囊食物.....	10

第九章

人体需要的营养元素从何取得？

- (一) “食”是压倒一切的，生命世界是食出来的..... 10
- (二) 种类繁多的营养元素从哪里来？..... 10
- (三) 对食物偏食、挑食是人体营养不良的根源..... 11

第十章

“饮食平衡”是人体健康要越过的第一道坎

- “饮食平衡”是什么？..... 11

第十一章

提供一天“饮食平衡”的健康食谱

- (一) 晨起6时30分起床后吃什么？..... 11
- (二) 上午8时早餐吃什么？..... 11
- (三) 中午12时中餐吃什么？..... 12
- (四) 下午18时晚餐吃什么？..... 12
- (五) 补充零食吃什么？..... 12
- (六) 晒太阳..... 12
- (七) 饭量..... 12
- (八) 认真选购食物..... 12

第十二章

“排毒平衡”是人体健康要越过的第二道坎

- “排毒平衡”是什么？..... 13

第十三章

地球上的环境毒素，时时刻刻都寻机对人体入侵。

- (一) 人体的排毒渠道，必须维持畅通..... 13
- (二) 环境毒素入侵人体排不清时有什么危害？..... 14

第十四章

预防环境毒素对人体的入侵，才是“排毒平衡”的根本

- (一) 预防毒从鼻入..... 14
- (二) 预防毒从口入..... 15
- (三) 预防毒从皮入..... 16
- (四) 怎样才能预防毒从皮入呢？这里提出4条预防方法..... 17

第十五章

“心理平衡”是人体健康要越过的第三道坎

《人生健康百岁靠自己》

（一）“心理平衡”是什么？	18
（二）“心理失衡”是怎样形成的？	18
（三）“心理失衡”有什么危害？	18
（四）“助人为乐”是“心理平衡”的标尺	19
（五）怎样化解各种不同类型的矛盾？	19
第十六章	
“运动平衡”是人体健康要越过的第四道坎	
（一）运动平衡是什么？	21
（二）按摩是什么？其形式怎样？	21
第十七章	
晨起“自我按摩”加“体操”，晚上“洗浴” 结合“自我按摩”，才是“运动平衡”的支柱	
（一）头顶的构造功能和常见疾病	22
（二）脸的构造功能和常见疾病	23
（三）耳的构造功能和常见疾病	24
（四）目的构造功能和常见疾病	24
（五）鼻的构造功能和常见疾病	25
（六）口的结构功能和常见疾病	25
（七）颈椎的构造功能和常见疾病	26
（八）手的构造功能和常见疾病	26
（九）胸腹部的构造功能和常见疾病	27
（十）背的构造功能和常见疾病	28
（十一）脚的结构功能和常见疾病	28
第十八章	
晨起“自我按摩”后，加入体操的运转程序	
（一）原地踏步运动	30
（二）垂直弹跳运动	30
（三）躯体左右侧弯运动	30
（四）下蹲运动	30
（五）横向跳跃运动	31
（六）拱桥腹背部运动	31
（七）深呼吸运动	31
第十九章	
晚上洗浴结合“自我按摩”是人体清除毒素的重要手段	
（一）人类晚浴已成自觉性的常态	32
（二）晚浴结合“自我按摩”的操作程序。	32
第二十章	
人体达到“四个平衡”标准后的价值	
（一）“四个平衡”是遏制人体衰退的唯一手段	33
（二）“四个平衡”能帮助人们实现长寿愿望，是人体健康的法宝	33
第二十一章	
人体“四个平衡”适宜哪些人群？	
（一）人体“四个平衡”与人的生态是相辅相成的	34
（二）对0~5岁婴幼儿人群的“四个平衡”	34
（三）对6~25岁青少年的“四个平衡”	35
（四）对26~100岁以上中老年人群的“四个平衡”	35
第二十二章	
克服惰性，认真做对人体“四个平衡”	

《人生健康百岁靠自己》

(一) 惰性是什么？	35
(二) 天天花时间搞人体“四个平衡”是否值得？	36
(三) 认真做对人体“四个平衡”了，还要持之以恒.....	36
附注：	36
后言	37
附录：寿星剪报述评.....	38

内容简介

第一章

初始认识人类的生命起源和人体构成的生态平衡。

(一) 人类是地球的高级生命物种

原始智人可能是在 20 万年前，由有天才学位的天然高级工程师设计，名牌地球工厂生产的。人体结构设计非常巧妙，精密细微，美观堂堂，是生命世界的佼佼者。设计宗旨是：“百年大计健康第一。”

原材料由 90 多种营养元素组成，使用期 175 年。

(二) 人体的生态怎样？

人体生态指的是由各种有生命力、功能不同的各类器官组成。它们之间各有分工，配合默契，而且能互相保护，忠于职守，休戚与共。这叫作人体生态平衡。举几个例。

1. 脑袋：脑的思维能创造发明，属重要器官，特别安置在头部的颅壳的，受颅壳的保护。而颅壳又受头发保护，能预防碰伤。
2. 眼睛：眼球能观察宇宙，特别安置在头部的正面，方便旋转观物，受眼眶保护。在目的上下还加设眉毛、睫毛两道遮挡物，预防汗水、污水入侵，污染眼珠。
3. 肌肤：指的是肌肉和皮肤，两者无缝结合。皮肤能保护肌肉；肌肉又滋润皮肤，既能阻挡风吹雨打，又能防止病毒入侵。
4. 手指、脚趾：人类天天都需要工作和劳动；天天都要摆动手脚，手指、脚趾道当其冲，因而在手指、脚趾端部长出坚硬指甲、趾甲以预防碰伤。
5. 鼻孔：为了防止污物从鼻孔入侵肌体内部，特别长出鼻毛、鼻液，给以氧气过滤和污物遮挡。这些都是人体的生态保护物质，只允许修整，不能全部切除。

第二章

人类疾病的发生是内因还是外因？

(一) 人类疾病全是外来物入侵而生成

人体设计的生态构成，其本来是健康而没有潜在疾病的。其寿龄可达到 175 岁，才安详地逝去。在设计阶段也意识人体出生后会受到外部环境因素的影响，因而在组成肌体的各器官中均含有适度的抗体。因而当环境毒素对人体适度的入侵时具有排毒功能的器官，则完全有能力将其排除出去，从而维护了人体的安全。但是当毒素超过负荷时，就无能为力而生病了。这印证了人体疾病的发生是外因，而不是人体先天隐藏的内因发作的。完全是外来物对人体入侵的结果。

(二) 人类疾病是在父母体内部隐藏而遗传生成的吗？

人类的“健康”长寿和“疾病”短寿的生成，均有遗传基因。有的是代代相传；也有隔代遗传。父母健康长寿的基因由子女继承；同样，父母隐藏疾病的基因也由子女继承。未能否认，这是遗传事实。至于父母隐藏疾病的生成，当然也是地球周围外来物造成的结果。故属外因无疑了。

(三) 健康长寿和疾病短寿基因遗传，其效应如何？

健康长寿和疾病短寿的基因遗传效应只有 50%。切勿认为有了健康长寿的遗传基因，其子孙后代就高枕无忧，一辈子享受。更不要认为有了疾病遗传基因而忧心忡忡无所作为。在日常生活中，如果饮食、排毒、心理、运动四个失衡了，外来物也能引起疾病生成。如果饮食、排毒、心理、运动四个都平衡了，遗传基因的疾病也能得到改善而延年益寿。

第三章

人体对外来物致病后，应该怎么办？

(一) 人体疾病等待生成后，才去医院治疗，是一条绿色通道吗？当今世界人类生病后，古今中外靠的都是医院的医生。当然在没有超医生的疗效之前，靠医院没有错。其实医院长期在与人类的疾病作斗争中也积累了丰富的医疗经验，特别是医药的创新发明和的对症医治，挽救了无数生命，使人类的质量、教量、寿龄都普遍的提高了，这是丰功伟绩的事实，功不可没。但是也未能否认，医院存在的

《人生健康百岁靠自己》

问题是要等待“病者”进门才能施治，重病要花重金，而且又是治标不治本。就是当前人类罹患的常见“癌”症都尚没有攻克。存在的此类现象，应称为以医生为主体的“被动疗法”。

（二）对待人体疾病应该是“标本兼治”以预防为主体的“主动疗法”人体的疾病既已锁定是外来物影响生成，那就不要等待疾病生成了才去医院施治。正确的办法是以“预防为主”。首先把自身的第一防线筑成铜墙铁壁，将外来物拒之体外。就是偷偷进来的少量敌人，第二防线的卫兵也有能力给予歼灭。确保了人财物的安全。这种做法称为以预防为主的“主动疗法”。懂得了这点很重要，这是开启人体健康长寿的一把钥匙，有了这把钥匙，健康长寿的大门就被打开了。

第四章

人类世界生命寿龄的增长趋势如何？

（一）人类世界的生命寿龄其增长速度已跃入快车道按人体系统的生态设计，其寿龄应该是人体最高成熟期7倍的175岁。可是由于人体出生后，受到地球周边恶劣环境的制约。因而在原始社会人类的生命寿龄只能在20岁以内徘徊；进入奴隶社会后，生命的寿龄增长了，但也只能达到30岁左右。随着人类跃入资本主义社会，医疗卫生和生命科学取得了长足发展后，人类寿龄的增长速度才走入快车道，当今世界已有少数几个国家的人均寿龄达到85

岁。当然其中达到100岁左右的人群也多起来了。

（二）人类的生命寿龄是“活得太短，死得太长”

人类的生命寿龄究竟有多长？是一门深邃的生命科学。生命的年轮在科学上是有争议的。由于生命科学的探讨，现在已有人提出运用基因疗法，人类的寿龄可达到500岁。最近又有媒体报道称：科学家又提出了十大先进的医学和科学技术，有朝一日，可以实现人类1000岁！超越了人的自然生态年龄175岁的5.7倍。这当然是科学改变人类生态基因的成果。不管怎么说，地球上物种的生命定律是“活得太短，死得太长”，永远不会被超越。

（三）我国进入国际社会长寿之林，指日可待

纵观我国近代人口寿命的平均增长，还可窥视到绿色通道而往前走，据媒体报道，国家统计局资料：我国上世纪30年代人均寿命才达35岁；60年代是57岁。随着改革开放后，我国生活条件的改善和医疗保健卫生事业的发展，本世纪初叶，我国人均寿命已跃进70岁。也可以预计在本世纪末叶可达人均90岁，快速进入国际人类健康长寿之林。

《人生健康百岁靠自己》

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