

《为您健康长寿支妙招》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510026768

编辑推荐

作者根据近年来医学专家提出的健康长寿新理念精心汇集了大量资料，编写了《为您健康长寿支妙招》一书。从寿命探秘、日常保健、心理健康、疾病防养、用药指南、膳食科学、健身锻炼、名人养生几个方面，介绍了养生保健的知识和经验，希望广大群众科学养生，达到知、信、行的统一，在健康中享受生活，在生活中体现健康。愿每一个人，尤其是中老年人，都能做到“60岁以前没病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

内容简介

本书将知识性、趣味性融为一体，具有广博、新颖、科学、实用的鲜明特点。该书是一本包罗有关健康长寿方方面面的有趣的书；是一本在您遇到问题帮您随时查询、轻松解决健康方面问题的书；是一本帮您获得健康生命状态、拥有和谐人生、尽可能达到长寿之巅的书。

作者简介

王志明，南京师范大学教育科学院学前教育系教授、硕士生导师。长期从事学前教育学、幼儿科学教育的教学和科学研究。著有《幼儿科学教育》、《常识教育法》，主编了《幼儿园科学教育》、《学前儿童科学教育》、《幼儿园科学、技术与社会教育研究》、《幼儿园教育活

目录

寿命探秘

长寿之秘

人人都可能长命百岁

人为何距自然寿限相差甚远

人类长寿的一些内外因素

不同性格对寿命的影响

长寿青睐哪些人

健康长寿之路

怎样才能健康长寿

善弈者多长寿

练习书法可以健身长寿
遗忘使人长寿
十乐助人长寿
焕发童心延年益寿
健康长寿要诀
提供延年益寿的家居环境
长寿保健指南——“病家十要”
尽可能回避使人早衰的因素
国外长寿经验
长寿新秘诀
国外健康长寿的秘诀
百岁老人的长寿经验
老年人“八多”益长寿
夫妻恩爱有利于健康长寿
日常保健
新标准、新观念、新法则
健康新标准
健康老人的标准
健康新观念
“加减乘除”——健康新法则
指点迷津
不良习惯影响健康
走出自我保健的误区
生活中的卫生误区
有些“卫生”习惯不卫生
破除“眼不见为净”的旧观念
生活习惯中常见错误暗藏隐患
不当举措危害健康
生活保健
生活中的健康高度
最佳温度伴你行
日常保健巧安排
快速恢复精力的方法
有利健康的“坏毛病”
牢记护心密码14065340268
老人睡眠有禁忌
老年人应避免的危险动作
不妨一试
怎样使皮肤保持光润
对付头痛的温和招式
克服失眠的妙招
靠调节饮食减肥

还是运动减肥好
这样做使你安度炎夏
教你自己在家做体检
流行的新“时尚”
按“指数”生活
保健注意“黄金率”
现代生活节奏下的保健
定期体内大扫除
生活常改常新有益身心健康
周期性更换日用品有益健康

心理健康

健康标准
心理健康的标准
心理健康新标准
特别关注
关注心理健康
如何保持心理平衡
心理平衡的“四个三”
保持离婚后的心理平衡
帮老人走出丧偶之痛
摆脱“空巢综合征”的束缚
克服“黄昏恋”的心理障碍
要在突发性灾难中活下来
横祸突降后的心理救护

心理导航
辞别烦恼
忘掉烦恼的有效方法
心理困境自救法
自我排解抑郁症
学会控制不顺心的心理和行为
别让固执占据心灵
帮你克服嫉妒心理
解除精神过于紧张的妙方
化解压力的锦囊妙计
良方妙策
“难得糊涂”是心理保健良方
安慰是医治心病的良药
无损宣泄益处多
不良情绪的消释和排解
女性不良情绪化解法
健心“八戒”益健康
心理缺陷的运动疗法

老年人保持身心健康妙法多

快乐之道

如何培养愉快的情绪

怎样保持乐观

如何获得和保持快乐

如何保持天天快乐

幽默处事有益健康

疾病防养

处处需防病

谨防“水果病”

谨防“家电病”

谨防“麻将综合征”

旅游须防“旅游病”

养宠物须防传染病

家庭莳养花木须防中毒

疾病自诊

必须警惕常见病兆

面色改变与疾病

观唇色可辨病

口腔异味须防病

对镜观舌有病可先知

指甲能帮助诊断多种疾病

观汗有助疾病的发现和诊断

步态异常与疾病

细察尿色知病兆

观察粪便知疾病

不同的疼痛提示不同的疾病

腹痛可辨病情

眼睛是疾病的“信号灯”

心脏有病体表先知

常见病预防

预防动脉硬化

预防中风

预防心脏病入意外猝死

预防脑出血谨记事项

预防老年人血黏度增高

预防血栓

预防体内结石

预防老年性痴呆

常见病调养

高血压患者的“健康处方”

让冠心病患者平安度夏

让“老慢支”平安过严冬
让脑血管病患者平安过严冬
让糖尿病患者平安过严冬
乙肝病患者重自养
慢性胃炎的调养
如何应对夏季头痛
温馨提示
对付感冒有妙方
别用错误方法治感冒
预防“魔鬼时刻”对生命的威胁
注意高血压患者几个“危险时”

用药指南

合理用
合理的给药时间
常用药的最佳服用时间
有些药物不适合睡前服
科学掌握中药的服用方法
有些中药西药不能同服
有些药物不能贸然停用
走出用药误区
纠正错误的服药方法
走出用药的心理误区
药品不良反应的认识误区
常见的用药错误和危险
给你提个醒
当心，千万别买错用错药
有些食品能让药物变毒物
服用西药的饮食禁忌
老年人用药与成人用药不同
服用抗生素六忌
家庭药箱
家庭药箱里备什药
谨防家庭贮药变质
度夏妙用风油精
瓜果皮是防治疾病的“良药”
花卉、食物的药用价值
许多花卉皆良药
五谷杂粮也是“药”
常见蔬菜的药用价值
茶叶的药用价值

膳食科学

科学、合理膳食

筑起膳食金字塔

合理膳食很重要

有助于健康长寿的膳食原则

老年人营养饮食新标准

掌握吃米饭的健康原则

别使蔬菜中的营养丢失或破坏

“组合菜”营养齐全满口香

对症吃鱼、肉，健康伴左右

对症吃水果，增强抗病能力

有协同作用的食物搭配

都市人的健康食谱

食物宜忌

饮食莫入误区

错误搭配，有碍健康

有些食物不要和牛奶一起吃

吃火锅的误区

吃鸡蛋的谬误

教你一招

避免新鲜蔬菜成杀手

减少杀虫剂对健康的危害

巧除食物中的致癌物

健康忠告

不吃早餐恶果多

不宜多吃的食物

饮食不当催人老

“难吃”的食物最养人

鲜为人知的偏食之害

健身锻炼

运动好处多

运动使人健康长寿

运动帮助七种病“自愈”

健步走益处多

锻炼警钟

运动锻炼要因人而异

锻炼的误区

注意锻炼“练”出病

踏石健身也要悠着点

常用健身法

健身散步有妙法

跟着宠物学健身

不按正常走，照样能健身

如何在不同条件下跑步

时尚的跳绳健身法
掌握练气功的要诀
小小动作可健身
做完八个动作再起床
手部小动作能健脑
拍拍打打健身防病
肩周炎功能锻炼法
做做各种健身操
常做手操，健身健脑
睡前做套操，健身效果好
做做腰部保健操
有益身心健康的保健操

名人养生

古代名人

孔子的一套养生术
孟子堪称养生典范
庄子的养生之道
华佗的健康长寿秘诀
孙思邈的“四少四多”
武则天何以能够健康长寿
白居易因“四乐”而长寿
苏轼的长寿“四味药”
陆游长寿是奇迹
乾隆的养生之经
郑板桥健康长寿自有因

近、现代名人

毛泽东的“无心插柳柳成荫”
邓小平养生长寿之道
邓颖超的养生经验
宋美龄按摩养生有秘招
张学良的长寿秘诀
郭沫若的养生经
季羨林的养生智慧
钱钟书养生之十六字
蔡尚思的养生三大高招
周汝昌的长寿要诀
齐白石的养生七戒
张大千善于颐养天年
刘海粟养生有妙方
丰子恺养生轶闻趣事
梅兰芳养生的得与失
尚长荣如何保持健康

马季的“人生一二三四五”
钱伟长认为长寿关键靠自己
杨振宁养生健身有独到之处
韩百灵总结延年妙招
朱良春独特的养生之道
钟南山对养生的独特见解
海外、香港名人
丘吉尔的长寿奥妙
伊丽莎白女王的养生经
牛顿的长寿之道
萧伯纳的长寿秘诀
邵逸夫的超人精力和体魄
金庸依旧潇洒自如
霍英东的节俭养生

在线试读部分章节

乐观者长寿

人们常说，想得开才能吃得好、睡得香，生活更加充实和快乐。这话一点不假，所谓“想得开”便是说人的心理保持健康，情绪保持乐观，并能从烦恼中解脱出来，使自己拥有一份良好的心情。乐观开朗会给人的精神和躯体带来双重调节作用，有利于调节脑细胞的功能，改善血液循环，增加免疫力，促进身心健康。

勤奋者长寿

脑力劳动者，会思索，勤动脑，也可以促进大脑、神经及感官信息活跃，其作用和运动员加强训练是一样的。有一位学者做过一次统计，他挑选了16世纪以后在欧美出现的400名杰出人物，将他们分成天文、数学、哲学、诗人等21类，进行寿命研究。结果表明，这400人的平均寿命为66~69岁，比当时人的平均寿命40岁高了近30岁。其中寿命最长的恰恰是大量用脑，勤奋工作的发明家、科学家。

居绿者长寿

人不能“长生不老”，但能长寿。世界上五大长寿地区的人们就是生活在绿色的环境里。国内外研究资料表明，经常生活在空气污染少的林区，可使人的寿命延长8年。所以说，亲近绿色，便拥有了一份属于你的健康和长寿。绿色会使你的疲劳消除，忧愁驱散，心境宽阔，精神振奋，心情舒适，延年益寿。

垂钓者长寿

钓鱼都在郊外进行，那里有充足的阳光，新鲜的空气，碧绿的水。阳光、空气、水被人类誉为健康必备的三大要素。所以，经常参加钓鱼的人，寿命都比较长。一份《世界平均寿命最高的国家》的资料表明，其中居世界前五名的是：男性——日本、冰岛、瑞士、瑞典、荷兰；女性——日本、瑞士、法国、荷兰、瑞典。这些长寿之国，都有较多的人参加钓鱼。如日本每5人中就有1人酷爱钓鱼。这些都说明钓鱼确实对健体强身有帮

助。

音乐者长寿

有人对19世纪以前诞生的214位音乐家进行了寿命统计，他们的平均寿命达73.2岁，这对那个时代的人来说，绝对属于长寿。一位医生统计了35名美国已故著名音乐家的平均年龄是73.4岁。著名的音乐家斯达柯夫斯基，直到95岁还在指挥乐队。法国一位女钢琴家终年104岁，她在晚年还经常上台演奏，被誉为“音乐老寿星”。现代医学研究证实，音乐能延年益寿，因为乐曲通过感官系统传入大脑皮质以后，可对整个神经系统产生良性刺激，从而活跃了内分泌、血液循环和消化系统。有人曾对乐曲中心喜乐的人内分泌做过测定，发现他们血液中包括性激素在内的有益激素分泌量增加，而这些激素能使人更年轻，更富于活力。

乐观者长寿 人们常说，想得开才能吃得好、睡得香，生活更加充实和快乐。这话一点不假，所谓“想得开”便是说人的心理保持健康，情绪保持乐观，并能从烦恼中解脱出来，使自己拥有一份良好的心情。乐观开朗会给人的精神和躯体带来双重调节作用，有利于调节脑细胞的功能，改善血液循环，增加免疫力，促进身心健康。

勤奋者长寿 脑力劳动者，会思索，勤动脑，也可以促进大脑、神经及感官信息活跃，其作用和运动员加强训练是一样的。有一位学者做过一次统计，他挑选了16世纪以后在欧美出现的400名杰出人物，将他们分成天文、数学、哲学、诗人等21类，进行寿命研究。结果表明，这400人的平均寿命为66~69岁，比当时人的平均寿命40岁高了近30岁。其中寿命最长的恰恰是大量用脑，勤奋工作的发明家、科学家。

居绿者长寿 人不能“长生不老”，但能长寿。世界上五大长寿地区的人们就是生活在绿色的环境里。国内外研究资料表明，经常生活在空气污染少的林区，可使人的寿命延长8年。所以说，亲近绿色，便拥有了一份属于你的健康和长寿。绿色会使你的疲劳消除，忧愁驱散，心境宽阔，精神振奋，心情舒适，延年益寿。

垂钓者长寿 钓鱼都在郊外进行，那里有充足的阳光，新鲜的空气，碧绿的水。阳光、空气、水被人类誉为健康必备的三大要素。所以，经常参加钓鱼的人，寿命都比较长。一份《世界平均寿命最高的国家》的资料表明，其中居世界前五名的是：男性——日本、冰岛、瑞士、瑞典、荷兰；女性——日本、瑞士、法国、荷兰、瑞典。这些长寿之国，都有较多的人参加钓鱼。如日本每5人中就有1人酷爱钓鱼。这些都说明钓鱼确实对健体强身有帮助。

音乐者长寿 有人对19世纪以前诞生的214位音乐家进行了寿命统计，他们的平均寿命达73.2岁，这对那个时代的人来说，绝对属于长寿。一位医生统计了35名美国已故著名音乐家的平均年龄是73.4岁。著名的音乐家斯达柯夫斯基，直到95岁还在指挥乐队。法国一位女钢琴家终年104岁，她在晚年还经常上台演奏，被誉为“音乐老寿星”。现代医学研究证实，音乐能延年益寿，因为乐曲通过感官系统传入大脑皮质以后，可对整个神经系统产生良性刺激，从而活跃了内分泌、血液循环和消化系统。有人曾对乐曲中心喜乐的人内分泌做过测定，发现他们血液中包括性激素在内的有益激素分泌量增加，而这些激素能使人更年轻，更富于活力。

唠叨着长寿 这样的情景大家都不陌生：老太太追着老伴絮絮叨叨：老头儿则“惜言如金”，只有逼急了，才抱怨老伴太唠叨，太烦人。可是心理学家却发现，唠叨并不是坏事，在某种程度上，它帮助女性提高了记忆力，并延长了寿命。与男性相比，女性爱唠叨是因为她们更乐意与人交流，也更善于适应老年生活，而言语正是提高记忆力、释放心理压力不可缺少的因素。培根早就说过：“把快乐告诉别人，你的快乐就会加倍；把悲伤告诉别人，你的悲伤就会减半。”女性唠叨的内容无非也就是这两方面，快乐情绪就像加油站，越说越能给身体注入活力；悲伤情绪就像垃圾，及早排泄出去，就会给大脑释放更多的空间，以便记忆。女性总能看到生活的死角和细节，要么

催促别人解决，要么自己想办法解决，总之，这些都是对大脑的锻炼，有利于保持大脑的灵活。另外，唠叨还能让人少生病。不唠叨的人往往都把很多不顺心的事埋在心里，必然会觉得食不知味，睡不安稳，容易使神经系统的防御功能和脏腑功能失调，让疾病乘虚而入，如原发性高血压、脑动脉硬化、冠心病、肿瘤等。“脸皮厚”者长寿。俗话说：“没心没肺，活着不累。”一是说傻里傻气、糊里糊涂地活着，就没有活得太累的感觉；二是不过分地要脸面，就能活得寿命长。这句俗语有一定的道理。特别是老人，家事公事都不用管了，主要的事是自己如何养生，故不必再操心劳力，弄得疲乏不堪，遇到一些事情，也不必那么要脸面，改一改犟脾气，只要肚子不饿，就能快快乐乐，自然也就延年益寿。人要长寿，脸皮就应该厚一点。就是做了坏事，犯了错误，也不要跟自己过不去，甚至自杀。“人要脸，树要皮”，本来这是做人的美德，但不能过头，过分地要脸面，有时也害了自己，再说也不一定做得完全正确。人都到了“不要脸”的地步，还怕什么？有了这样一种精神支持，不但能干大事业，还能保证自己的身体健康。P7-8

[显示全部信息](#)

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