

<<健康文萃/人民悦读丛书>>

图书基本信息

书名：<<健康文萃/人民悦读丛书>>

13位ISBN编号：9787228141999

10位ISBN编号：7228141997

出版时间：2011-3

出版时间：新疆人民出版社

作者：文章，等编

页数：168

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康文萃/人民悦读丛书>>

### 内容概要

《健康文萃》是“人民悦读丛书”之一。

《健康文萃》（主编文章）收录了《深呼吸+咳嗽：洗肺》、《老人变矮可以延缓》、《墙壁颜色别刷太艳》、《家庭要少用84消毒液》、《冲马桶时要注意盖上盖》、《家电勤擦可减少辐射》、《“慢生活”与保健的关系》等文章。

书籍目录

第一章 健康与长寿古往今来关于生命的说法环境与寿命的关系身体健康的标志和警号哈佛大学的寿命算法身材矮小的人寿命长脾肾功能和长寿的关系人体走向衰老的各项特征肥胖消瘦和寿命的关系科学用脑, 健康长寿脑大者命长智商高健康的人左右大脑应平衡预防中风, 爱惜生命老年痴呆症的各种症状慢性疲劳综合症对人的影响人体生物振荡三节律人体内的各种"黄金律"了解食品的冷冻和解冻冰箱温度对食物的影响各种微量元素生命的重要元素--维生素了解人体的生物钟第二章 饮食保健营养专家谈药膳吃饭也应有顺序食物中毒的主要原因喝牛奶的五个误区儿童饮食的误区吃大蒜犹如补人参日常要补两种维生素吃骨头能补骨头吗微辣有益胃黏膜早餐应该吃点肉人造脂肪危害心脏降血脂合理饮食最重要最好别生吃酱油抗癌蔬菜怎么吃多吃肉不如多吃豆五谷杂粮也是药第三章 生活保健养生大师谈保健中年人不要随便补肾指甲发白有可能是贫血提高免疫力十招中年人的"甜蜜杀手"小孩的"坏毛病"孕期太胖, 母婴都危险运动饮料比可乐还伤牙心脏病自救术--主动咳嗽深呼吸+咳嗽: 洗肺老人变矮可以延缓墙壁颜色别刷太艳家庭要少用84消毒液冲马桶时要注意盖上盖家电勤擦可减少辐射"慢生活"与保健的关系第四章 询医用药往伤口里涂碘酒不正确算准时间服药最好常备三种冠心病急救药老人小孩要慎用板蓝根吃了消炎药更需防晒服药期间的饮食禁忌对"伟哥"的九个疑问吃降压药别怕不良反应避孕药不良反应能避免五种人必须用胰岛素抗过敏老药不能丢喝中药有哪些忌口给孩子喂药最好别加糖

## 章节摘录

生长、衰老、死亡是每一生物生命历程的必然过程。

医书《内经》提到“生长壮老已”与“生长化收藏”。

“生长壮老已”是说人生的普遍历程。

“生”即人之初生，也就是呱呱坠地之时；“长”即指出生以后直至发育成年阶段，女子“二七”，男子“二八”，其特征是“天癸”（男精女经血）至；“壮”即指人的发育成熟，“血气方刚”，生儿育女的阶段；“老”是指“血气即衰”，身体功能走下坡路，用中医的道统概念学说，乃“男子八八”（64岁）和“女子七七”（49岁），就是进入老年期了；“已”即指自然死亡一生经历了这些阶段者，称之尽享天年了。

“生长化收藏”是归纳自然界万物的统一现象。

以植物为例，生根长叶，开花（化）结果（收），果熟收集（藏）。

总之，这两句话说明人和物的发展变化，都有个自然规律。

关于生命的概念，在历史上经历过一个相当长期而复杂的演变过程。

古代的亚里士多德曾经提出用“生机”来解释生命。

后来的比沙曾说过：“生命是抵抗死亡功能的大合唱。”

在生命科学尚未发展的古代，当然只能有这样模糊的看法。

一直到19世纪，由于生物化学的建立和发展，人们对于生物大分子有了一定的科学知识，其中特别是认识到蛋白质在生命中起着极为重要的作用。

恩格斯当时给生命下了一个精辟的定义：“生命是蛋白质的存在模式。”

这是历史上第一次对生命给予的科学定义。

近数十年来，随着生命科学的迅速发展，科学家发现了核酸具有自我复制和控制蛋白质合成的作用，所以，应将生命看成是核酸—蛋白质的存在模式。

死亡是机体生命活动新陈代谢的终止。

衰老将导致死亡，但是，造成死亡的因素可以是多种多样的，如机械作用、电、温度、辐射、瓦斯爆炸（毒气）、细菌、病毒等。

凡是严重地破坏细胞和核酸、蛋白质的因素，都可以导致机体立即或缓慢地走向死亡。

死亡的过程可分为临床死亡和生物死亡两个阶段。

临床死亡指呼吸、心跳停止，反射消失，不过此时体内的组织和细胞并未全部终止新陈代谢，有一部分仍然在进行生命活动。

如果这时从死者身上取下某些细胞进行组织培养，这些细胞可以在体外生长得很旺盛。

生物死亡则是指机体全部组织、细胞功能丧失、停止。

这才是真正的死亡。

因此，人和其他生物死亡，可以在两种水平——细胞水平和整体水平上发生，这两种死亡的发生是密切相关的。

当呼吸、循环停止后，整个身体的所有细胞均得不到氧气和营养，其生命就不能继续维持。

大脑神经细胞存活的时间最短，停止血液供应几分钟，就会发生不可恢复的损伤乃至死亡，心肌细胞可忍受缺氧15分钟，肝脏细胞和肾脏细胞可耐受约1小时，皮肤、小肠则更长些。

这样，由于突发性心脏病或严重意外事故而死亡的人，只要大脑缺血时间不超过其不可逆转的极限，往往可以通过抢救而复活。

目前，不少医生给死亡下的定义是大脑活动的完全终止，可靠的指征是脑电图记录，脑电图必须连续呈直线，方可判断为生物死亡。

衰老是跟随着胚胎发育和个体成熟之后的必然的连续过程，它最终将导致生物的死亡。

但是衰老不等于死亡，然而正常的生命过程中，衰老是生命结束的前奏。

为此，探索衰老的原因和延缓衰老的进程，也就延长了寿命。

科学家们在调查中发现，百岁老人往往集中在山区和农村。

Leaf（1973年）报道了世界上几个有名的长寿区，“赤道之国”厄瓜多尔的比尔卡班地区海拔1350米，

早晚平均温度为17qC—22qC。无季候风，可谓是长春之乡，这里每10万人口中，百岁老人达1100人；俄罗斯高加索山脉的阿塞拜疆地区，每10万人口中，百岁老人达63人；巴基斯坦的欣扎也是世界长寿地区之一，据“穆斯林日报”报道，居住在这个地区的作家兼记者阿卜杜勒·马基德·拉希116岁时，身体还很健康。

我国四川省彭山县亦可列入世界长寿之乡。

彭山县人口32万，全县面积456平方公里。

20世纪90年代全国人口普查时，百岁寿星有16人，占总人口的5.3/10万，90岁以上者300多人，80岁以上者3000多人。

调查指出，该县是传闻中活了880岁，经历夏、商、周3个朝代的彭祖故乡，那里山明水秀，自然环境优美。

村民生活俭朴自然，饥则食，食则饱，饱则动，倦则息。

彭祖所悟的长寿术、导引术、房中术、膳食术，在村民中长期潜移默化。

该县的彭祖墓所在地——仙女山，以阴阳八卦学说论，乃气场极强之区。

修炼养生功、导引术效果极佳。

村民对房事不禁不纵，只道阴阳协调。

当地出土的汉代情侣热吻石雕，被大文豪郭沫若称为“天下第一吻”，可体现当地古代已不避忌性生活，大多数人抱着顺其自然的生活模式。

有关资料显示，自然环境与长寿有密切的关系，《黄帝内经。

五常大论》中记载：“一州之气，生死寿夭不同，地势使然也……高者其气寿，下者其气夭。

”近代的研究表明，长寿老人大多集中在山区或海滨，与这些地区自然环境中的负离子较多有关。

据统计，在俄罗斯的阿布哈兹地区，1立方厘米的空气中含有负离子20000个，在高加索地区有1500—2000个，在农村的田野上有750—1000个，在城市街道上有100—200个，在住宅里则仅有40—50个。

俄罗斯学者进行的动物实验发现，生活在富含空气负离子环境中的小鼠，其寿命竟可延长50%。

人们如果长期生活在这种富含负离子的环境中，当然也可延年益寿了。

世界卫生组织（WHO）2007年收集193个成员国的数据指出，男性人均寿命高居全球首位者是，毗邻意大利的小国圣马力诺共和国（SanMarino），平均寿命80岁；第二位是香港、澳大利亚、冰岛、日本、瑞典、瑞士，平均寿命79岁。

女性人均寿命最高者是日本，平均寿命86岁；第二位是香港和摩纳哥，平均寿命是85岁。

世界卫生组织相信，人类寿命与营养、吸烟、当地是否有艾滋病或肺结核病等有密切关系。

香港医学界认为，其高寿与医疗水平高，市民对防病意识高，定期接受身体检查有关。

总之，长寿的因素是多方面的，有待人们去发掘。

……

<<健康文萃/人民悦读丛书>>

编辑推荐

“人民悦读丛书”由新疆人民出版社出版，该系列丛书的主编为文章。

《健康文萃》为“人民悦读丛书”系列之一，共分为健康与长寿、饮食保健、生活保健等四部分内容，具体收录了《深呼吸+咳嗽：洗肺》、《老人变矮可以延缓》、《墙壁颜色别刷太艳》、《家庭要少用84消毒液》、《冲马桶时要注意盖上盖》、《家电勤擦可减少辐射》等文章。

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:<http://www.tushu007.com>