

<<养生胜过医生>>

图书基本信息

书名：<<养生胜过医生>>

13位ISBN编号：9787506742092

10位ISBN编号：7506742098

出版时间：2009-7

出版时间：中国医药科技出版社

作者：冯仲清

页数：196

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>

前言

摆在我们面前的这本书是介绍人体健康及相关知识的科普读物。从版式设计、插图绘制及语言叙述上可以看出，编撰者花了大量的心血，查阅了大量的相关书籍。显然他们的宗旨是希望普通百姓爱读且能读懂，从而增加大家研究自身健康的兴趣。健康产业是21世纪最具发展潜力的产业，其基础不是治病而是预防。所谓“上医治未病，中医治初病，下医治已病”已经逐步为广大读者所接受。近年来，图书市场涌现出许许多多科普读物，如“求医不如求己”、“健康快车”等，正是秉承了“上医治未病”的理念，而且在实践中产生了非常积极正面的效果。科学在发展，人体太复杂，今天似乎已经能说清楚的道理，将来放在人体生命工程系统中，恐怕又有另外一番解释。

<<养生胜过医生>>

内容概要

本书从百姓的眼光出发，从生活的感悟起步，博采众长、深入浅出地讲解了养生之道，其中重点讲解了人们应该如何健康合理饮食，书中不仅告诉你应该怎么做，而且简明扼要地说明了为什么这样做，让你明明白白饮食，健健康康生活。

书中最后一部分还用极其科普通俗的语言讲解了人体正常的生理解剖知识。

本书的另一大特点是配了大量有趣的卡通图，对正文进行了生动活泼的注解，使人耳目一新。

本书适合所有爱好养生的广大群众阅读。

<<养生胜过医生>>

书籍目录

- 第一章 细胞决定健康 1 千古文章一大抄 2 胆固醇有那么坏吗？
 3 人类是从细胞里来的 4 生命在于运动，但不能剧烈 5 长寿在于走步 6 健康在于营养 7
 各种有关健康的小常识 1.人是如何吸收营养的 2.人是如何排毒的 3.怎样才能有效地减肥
 4.喝酒 5.失眠与补觉 6.皮肤、头发的营养与保护 (1)皮肤 (2)头发 7.
 人体自查 (1)健康自查 查大便 查小便 (2)疾病自查 发热
 疼痛 肿 泻 8.人衰老自性始退 8 人类与细胞 9 人体自然寿命 10
 细胞膜、细胞质、细胞核 1.细胞膜 2.细胞质 (1)线粒体 (2)高尔基体
 (3)空泡 (4)溶酶体 (5)核糖体 3.细胞核 11 细胞核、染色体、细胞仁
 1.细胞核 2.染色体 3.细胞仁 12 染色体与DNA 13 DNA与基因 14 基因、心态与癌
 症 15 RNA与DNA第二章 影响健康和寿命的各种因素 1 正面因素 1.人体内部由蛋白质构成的
 的几种组织 (1)酶与酵素 (2)激素 (3)抗原与抗体 (4)干扰素 2.
 人体三大营养素：碳水化合物、蛋白质、脂肪 (1)碳水全物 每日应吃多少碳水化合
 物类食物 (2)蛋白质和氨基酸 每日应吃多少蛋白质类食物 (3)脂肪与脂肪酸
 、胆固醇 爱肉与恨肉 脂肪与血糖 甘油与脂肪酸 饱和脂肪酸与不饱
 和脂肪酸 反式脂肪酸 胆固醇与脂蛋白 植物油 每日应吃多少脂肪类
 食物 (4)三大营养素与热量/能量 (5)体重与肥胖 3.人体三小营养素：维生素、矿
 物质、膳食纤维 (1)维生素的特点 (2)维生素A (3)维生素B族 维生
 素B1 维生素B2 烟酸 泛酸 叶酸 维生素B6 维生
 素B12 生物素 胆碱 对胺基安息香酸 (4)维生素C (5)维生
 素D (6)维生素E (7)辅酶Q10 (8)维生素的所需量、饱和量和常用量
 (9)矿物质 (10)膳食纤维与植物化学物 2 负面因素 1.微生物与寄生早 (1)微
 生物 真菌 螺旋体 细菌 支原体 立克次体 衣原体
 病毒 (2)寄生虫 原虫 蠕虫 2.其他不利于健康的负面因素
 (1)血糖过高 (2)血脂过高 (3)血压过高 (4)氧化与自由基 第三章
 人体本身就是部奇妙的“机器” 1 人体真奇妙 2 消化系统 1.唾液——欢迎食物的“鸡尾酒”
 2.牙齿——欢迎食物的“鼓号队” 3.舌头——欢迎食物的“礼仪生” 4.食道——欢迎食物的
 “红地毯” 5.胃——初步消化食物中碳水化合物及蛋白质的“混合器” 6.小肠——吸收营养的
 “流水线” (1)十二指肠：最终消化三大营养素的器官 (2)空肠与回肠：吸收三大营
 养素的器官 7.大肠——回收残余营养素、生成维生素、形成粪便的“处理站” 8.肝脏——过滤
 营养，储存营养，解毒，制造胆汁、酶等化学品的“化工厂” 9.胆——促进脂肪消化、降低胆固
 醇的“废物利用车间” 10.胰脏——分泌消化三大营养素的酶及分泌调节血糖激素的“化工原料车
 间” 3 呼吸及循环系统 1.血浆 2.血细胞 (1)红细胞 (2)白细胞 (3)
 血小板 3.血管 (1)动脉血管 (2)静脉血管 (3)毛细血管 4.人体组织液
 与浮肿 5.心脏 (1)心脏瓣膜 (2)冠状动脉 (3)冠状动脉硬化与心肌梗死
 (4)血压与心跳韵律 6.肺 4 人体免疫系统 1.人体免疫系统的构成和工作原理 2.免
 疫系统的细胞及器官 (1)免疫细胞 (2)骨髓与胸腺 (3)脾脏——淘汰老化红细胞，培
 养淋巴细胞的器官 脾的功能 (4)淋巴结——清理异己、修整淋巴“队伍”的战场
 淋巴结的功能 (5)淋巴管——人体免疫的“军事”专用线 5 排泄系统 肾脏——过滤血及
 排毒的器官 6 人体各主要脏器的位置附录 食品中的嘌呤含量表 常见类维生素一览表 常用
 维生素一览表摘要 一周核酸食谱范例 常见抗氧化食物 常见抗衰老食物 常见抗癌食物 适宜高
 血压患者的食物 适宜糖尿病患者的食物 常用食用油的主要成分及其作用 人体四个基本系统生理
 功能示意图(见插页)名词汉语拼音索引鸣谢

<<养生胜过医生>>

章节摘录

插图：第一章 细胞决定健康美国科学家1961年经过试验发现人类分裂最多的细胞分裂也有极限，分裂50次后就不再分裂了。

细胞分裂的周期相对固定，约2.4年。

周期与分裂代数相乘得出人的正常自然寿命为120岁左右。

古希腊著名学者亚里斯多德首先提出生长期与寿命之间存在“寿命系数”关系，并认为哺乳动物的生长期与寿命有5-7倍的关系，人的生长期为20-25年，算出人的自然寿命应在100-175岁。

另外，其后有的学者经研究得出哺乳动物的自然寿命与其骨骼发育的时间有一定的倍数关系的结论。

这个倍数为50如狗骨骼发育2-3年，其寿命12-15年；马骨骼发育约4年，其寿命为20年左右。

人的骨骼发育约需20-25年，故人的正常寿命应为120岁左右。

另一些学者发现，哺乳动物的最高寿命是其性成熟期的8-10倍。

人的性成熟期是10-14岁，所以自然寿命应该是112-150年。

中国先哲老子曾论“人生大期，以百二十岁为限”。

唐代医师王冰也认为“度百岁，谓之一百二十岁也”⁰以此解释“黄帝内经”中“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形为神俱，而尽其天年，度百岁乃去”。

然而，无论怎样保养，人类的细胞分裂复制也将一代不如一代，按预定的程序由发生、发展走向死亡。

我们不能改变它的轨迹，但求可以通过努力延缓它的发生。

秘诀：多喝水，多走步；常吃人参（西洋参）、海参和冬虫夏草，荤素搭配，多吃植物油，少吃动物油；保持性生活；少喝酒，不抽或少抽烟；保持好的心态和睡眠。

<<养生胜过医生>>

编辑推荐

《养生胜过医生:我荤我素皆长寿》:一本洪昭光初读就爱不释手的养生科普读物,你的健康你做主,吃得明明白白,活得健康长寿。

作者从百姓的眼光出发,帮你解读人体健康的密码,指引一条了解身体奥秘的捷径。

癌症主要是由于细胞中的染色体变异或表达失调而引起。

装修污染、汽车尾气、炒菜油烟、有害辐射、过量运动等都可能是起因。

癌细胞人人都可能有。

正常的免疫细胞能吃掉早期的癌细胞,但心情忧郁、压力过大致使免疫系统怠工或罢工,癌细胞就会成群结队,形成癌症。

我们吃的、喝的、呼吸到的东西最终都要进入细胞,或营养、或毒化细胞。

人类发明了许多吃喝玩乐的方法,但体内细胞能否接受?

当然,若能把人的享受与细胞的“享受”统一起来,那最理想,才是真正的健康自由行,快乐活一生。

做得到吗?

看完本书,但愿您能觉得:“有门!”

胆固醇有那么坏吗胆固醇不是“坏蛋”,反而是人体健康的必需品,人体自造约三分之二。

你不吃身体也会自造,没有它还不行。

造成冠心病、中风等栓塞的看似是胆固醇,其实是血管里的油脂……生命在于运动,但不能剧烈生命在于运动,但过量运动无助健康,反而会产生大量自由基,造成细胞变异(异变),损害健康……健康在于营养不论是运动还是活动,几乎都不会影响到人体细胞层面的变化。

细胞决定健康。

能影响到细胞的除了毒素、药物等外,主要是各种食品的营养素,故健康在于营养……怎样才能有效地减肥有专家总结减肥的妙招为“少吃多餐三分饥,增加活动多喝水。”

另外,就是多吃不能消化及不产生热量的膳食纤维充饥,并且多走步……头发的问题头发的脱落与变白,原因很多,有过虑和压抑,也有疾病或劣质护发品。

另外,发根部毛细血管不畅,维生素、矿物质等养分供给不足,致使色素细胞作用减弱,或根部细胞死亡等均为主要原因之一,解决的办法有……癌症是如何形成的癌症是基因或染色体发生变异(异变),嘌呤与嘧啶排列出现错误而造成的。

癌细胞每人都可能随时产生,就像用铅笔写错字一样,难以避免。

人体的免疫细胞如同“橡皮”,可以“擦拭”产生变异的肿瘤细胞或癌细胞。

癌细胞的分裂复制不受人体DNA的“指挥”,会像野草一样“疯长”,去抢夺其他正常细胞的营养,使人变得消瘦,或损坏脏器功能,致人死亡。

如果人的心态不对,情绪忧郁或工作压力过大,免疫系统出现“怠工”或“罢工”,癌细胞才会发作。

产生癌症有以下几个主要原因……每个人能否健康长寿取决于自身的细胞。

多数细胞随时都在运动,分裂和自我复制。

复制时需要各种营养素,诸如氨基酸、脂肪、维生素、矿物质等元素的组合。

元素不齐,细胞形成就会有缺陷。

缺陷被继续复制放大,人就会迅速衰老。

细胞复制时,若受污染等毒素的影响发生变异,人就会得癌症。

人体自身能生成许多细胞分裂、复制时所需的元素,如生成细胞膜所需的胆固醇等。

即使不吃,身体有需要它也会“自造”,而且可能会“多造”。

这就是为什么有的人什么都不吃,营养不良,反而血糖、血脂高的原因。

有的元素身体不会“造”,但又不可少。

少了它们,细胞复制时就会有缺陷,甚至可能引起变异,因此必须将它们吃进去。

几乎所有的营养书都在其前面冠以“必需”二字,如“必需氨基酸”、“必需脂肪酸”等。

<<养生胜过医生>>

细胞生存需要清洁、充分的营养素，所以我们应当不挑食，保持平衡的饮食结构，我荤我素皆长寿。

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