

<<健康养生大实话>>

图书基本信息

书名：<<健康养生大实话>>

13位ISBN编号：9787506756433

10位ISBN编号：7506756439

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：冯清，李智，曹友廉 主编

页数：159

字数：136000

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>

## <<健康养生大实话>>

### 内容概要

冯清编著的《健康养生大实话(第2版)》是在第一版《养生胜过医生——我荤我素皆长寿》的基础上做的再版，从百姓最关心的话题入手，深入浅出地讲解了人的寿命、烟酒食色、嗜好与疾病、人体的健康自查和养生方法，更用大篇幅讲解了人们应该如何健康合理饮食，告诉人们如何吃得明白，活得健康。

《健康养生大实话(第2版)》图文并茂，语言通俗，贴近生活和大众，适合所有热爱养生的广大群众阅读。

## <<健康养生大实话>>

### 书籍目录

#### 第一章 人的自然寿命

- 一、人天生应活120岁
- 二、影响寿命的各种因素
- 三、人体内部由蛋白质构成的几种组织
  - (一)酶与酵素
  - (二)激素
  - (三)抗原与抗体
  - (四)干扰素

#### 第二章 烟酒食色，人之所好

- 一、吸烟
- 二、喝酒
- 三、饮食
- 四、房事

#### 第三章 要命的两大疾病

- 一、你会得癌症吗
  - (一)癌细胞是怎么形成的
  - (二)癌症是心情病，源于环境更在心情
- 二、你会得冠心病吗
  - (一)什么是冠心病
  - (二)胆固醇与冠心病
  - (三)冠心病的几种成因

#### 第四章 感冒与病毒传染

- 一、风寒感冒
- 二、风热感冒
- 三、暑湿感冒
- 四、流行性感

#### 第五章 看西医还是看中医

#### 第六章 偷懒养生法

- 一、什么是养生
- 二、养生的几种方法
  - (一)管住嘴，主要是控制热量摄入
    - 1. 为什么要管住嘴
    - 2. 管住嘴并非要限定进餐次数和时间
    - 3. 管住嘴要坚持食物的多样化
  - (二)迈开腿，长寿在于走步
  - (三)多喝水，多排毒
  - (四)多吃植物油，补充必需脂肪酸
  - (五)保持好心情，增加免疫力

#### 第七章 人体自查

- 一、健康自查
  - (一)查大便
  - (二)查小便
  - (三)查体重
  - (四)查血压

#### 第八章 细胞

<<健康养生大实话>>

第九章 细胞需要的营养

第十章 细胞也会生病

第十一章 细胞自备的抗生素——免疫系统

附录

名词汉语拼音索引

鸣谢

## &lt;&lt;健康养生大实话&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：许多长寿老人的共同特点就是到九十、一百岁时还喜欢吃高脂肪食物，甚至偶尔喜欢吃大肥肉。

有的老人还自嘲地说：“要想人长寿，离不开大肥肉”。

当然，大肥肉不是每天吃，一周一次或一个月一次，总还是要有的。

真想孝敬老人，子女应争取每周，或至少每月带老人们下一次馆子，大吃一顿，为老人加加油。

这样，餐中的脂溶性营养就足够让老人们的身体支撑一阵子了。

老人想长寿，吃是关键因素之一。

有口福者长寿。

老人体重一旦减轻，就是危险信号。

一般来说，对于老人千万不要提减肥，老人胖一点是福态，起码看起来都显得年轻。

我们身体的消化吸收，因人而异，不以我们意志，更不以营养专家们的意见为转移。

不可能你定向地按比例吃什么营养素，身体就乖乖地吸收什么。

因此，不存在放之四海而皆准的养生真理。

每个人的身体有它的自然规律，它有着遗传基因带来的固定表达。

有人年青时瘦，40岁开始发福，到了其孩子这一代，依然会如此。

你不满意自己的身高，纵然你猛吃排骨或其他含钙高的食品，每顿都补10克钙，身体也无法全部吸收。

实际上我们的身体每天只需要1.2克钙，也就能吸收1.2克钙，吃多了的钙会随着粪便排泄出体外，而无助于身高的增长。

另外，钙的吸收还得借助脂肪中的胆固醇，经晒太阳去转变成维生素D，没有维生素D的帮助，钙也无法被身体吸收。

因此应当保证饮食的多样性，靠碰“运气”来补充汲取身体急需的各种营养。

我们提出管住嘴，只是提倡管住摄入的总热量，而不是管食品的花样。

人想吃什么就吃什么，花样越多，营养素就越齐全。

我荤我素皆长寿。

（二）迈开腿，长寿在于走步 不少人坚信生命在于运动。

但凡运动必须有一定限度，否则过犹不及。

运动员以运动为职业，他们终身热爱运动，却很少有长寿的。

剧烈运动是在透支时间、透支财物和透支体力，常见于竞技性体育竞赛，挑战人体的极限。

一般运动强迫心跳加快，血液循环变快，细胞更新加速。

但剧烈运动会产生大量身体不能修复的自由基，剧烈运动增加自由基，易产生细胞的变异。

生命在于运动的真正含义是指细胞中的分子、原子的物理运动。

美国医生肯尼斯·库珀在《抗氧化革命》一书中强调，过量运动可明显增加我们身体产生自由基的数量。

他列举了几名勤奋的运动员都过早地死于心脏病、中风和癌症。

这些运动员一生可能跑了三四十个马拉松，同时每天还要坚持锻炼。

库珀医生最后想忠告大家，过量的运动是有害健康的。

他建议每人每天在补充营养的同时，还要补充抗氧化剂。

生命在于运动，但不能过量。

运动可以促进血液循环，使肌肉及部分脏器免于过早老化。

但运动不会改变细胞的功能，也不会改变细胞的健康状态。

能改变细胞健康状态的是营养和保养，绝不是过量运动。

特别对于中老年朋友们，准确地说，应加强活动，尤其是走步，人老先老腿。

走步有助于心、肺、肾脏等功能的改善，有助于腿部肌肉压缩静脉血管，增加下肢静脉回流（其作用类似腿部按摩），有助于调节情绪、缓解压力，从而增强免疫力，同时也有助于减肥。

<<健康养生大实话>>

正确的提示应当是：生命在于运动，长寿在于走步。

<<健康养生大实话>>

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>