

<<长寿解读>>

图书基本信息

书名：<<长寿解读>>

13位ISBN编号：9787536042360

10位ISBN编号：7536042361

出版时间：2004-8

出版时间：花城出版社

作者：符启文

页数：409

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>

## &lt;&lt;长寿解读&gt;&gt;

## 内容概要

： 仅需一滴血就可验出癌症，茅台酒有抗肝硬化作用，我国培育出了抗乙肝的西红柿……这些因现代高科技而产生的新技术或新发现，开拓了人们保健养者的视野。

老人食糖可以增进记忆，有些食物可以令人更加“聪明”，食物影响人的体味……这些知识在给人以教益的同时，也增添了人们的生活情趣。

每天吃一个鸡蛋好处多，但有种“营养鸡蛋”却不能乱吃；有专家认为板蓝根可以防感冒，但有的专家却持相反观点；10多家媒体推荐人们多喝茶，认为茶中所含的氨基酸有利于人体抗击各种外来的细菌感染，但也有专家认为喝茶不要过量，否则会导致缺铁性贫血……这些知识，比简单地推荐某一种食物（或药物）更进了一步，由于避开了绝对化和片面性而更趋科学性，给人以深刻的启发性，把人们带进了对养生保健的深层次思考。

因长期吃洋葱和南瓜而降低了血糖，因采用热水敷背而治愈了咳嗽，因看了本报记者采访洪昭光教授的养生秘诀而治愈了多种慢性病……这是读者在来信中报告的看了老人报养生保健文章后的收获。这些文章的实用性促使一些读者长年剪报，把养生保健的文章装订成册，而本书的出版，将使这些读者不再需自己剪报，花费无多，便可得到一本内容丰富、印刷精美的本报健康知识文章的精选。

老人报有一批有丰富采访经验的记者，有两位曾在广州日报长期从事卫生报道的资深编辑，又建立了一支达200多人的有医疗方面中级技术以上职称的、遍布全国各地的作者和通讯员队伍，并与全国20多家老年保健类报纸联网和交流稿件，由于资源共享而得到了大量实用而生动有趣的稿件。本书所集的，主要是老人报2003年上半年的文章（2001、2002年的一些精彩文章也有收入），分为食疗、保健、养生、医疗和记者专访五大类共达20余万字。其中，医疗又分为五官、眼、头、牙、皮肤、心脑血管、肿瘤、精神心理、糖尿病、肝胆类、骨、呼吸道、胃肠道、泌尿、痔疮、“非典”，用药方面等十八类。这件辐射面广、条分缕析的结构，使该书成为目前内容较为全面的保健类书籍。

<<长寿解读>>

书籍目录

食疗篇 老年人不宜长期吃粥 吃鱼头慎防中毒 晚吃萝卜早吃姜, 不劳医生开处方 肾结石者睡前不宜喝牛奶 每天吃一个鸡蛋 装假牙后要多吃水果 美国专家开出营养食谱: 多吃蔬菜、黄豆、坚果和鲑鱼 冬季不妨吃点“冷” 世界卫生组织公布最佳食品榜 老人要少嗑瓜子 肥胖者宜在两餐间吃水果 节日消食三法 不同情况下的最佳食物 少吃多餐可长寿 郭沫若拒绝滋补 熟透的肉不直吃 莫用桔皮泡茶 适当喝酒有益健康 老火靓汤能降压 苹果果胶可预防过敏 苏东坡的饮食养生之道 饮食注意酸碱平衡 鱼干不宜吃 红薯有延缓衰老的作用 蔬菜中的“降糖药” 老年多尿症的食疗 多吃葱蒜不易患前列腺癌 心脏不好别用菜籽油 防癌“八宝粥” 吃水果过量也致病 生食蔬菜易吸收尼古丁 柑橘越甜越抗癌 竹笋好吃还须会吃 春季养肝多喝粥 老年人多吃草莓和菠菜 ..... 保健篇 养生篇 医疗篇 记者专访

## <<长寿解读>>

### 编辑推荐

《长寿解读:《老人报》养生保健精粹(修订本)》:一本延年益寿必读的实用手册,可以毫不夸张地说,呈现在您面前的,是一本最新的、最有趣、最有启发性、最全面,因而也是最实用的保健类读物。她如一缕阳光,给您的人生洒下一层温馨,静静地伴您走在健康长寿之路上。

<<长寿解读>>

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>