

<<祝您健康长寿>>

图书基本信息

书名：<<祝您健康长寿>>

13位ISBN编号：9787537536103

10位ISBN编号：7537536104

出版时间：2008-9

出版时间：河北科技出版社

作者：吴广恩

页数：307

字数：184000

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>

## <<祝您健康长寿>>

### 内容概要

本书旨在向读者全面系统地介绍一套防病健体、延年益寿的方法。

“合理饮食、适量运动、科学生活、心理平衡、防治调养”五句话二十个字的养生诀窍，简明扼要，好懂易记，可其中的每句话都有丰富的内涵和神奇的功效，可谓字字千金！

她能帮助读者树立科学的生活观，摈弃一切不文明的嗜好与陋习。

人们如能运用本书的知识指导行动，将能有效地减少许多痛苦，减轻亿万家庭的负担，淡化和延缓老龄化对社会的冲击。

本书的背后凝结着作者的汗水，它不是用笔写出来的，而是用成功的经验凝集而成的，作者对阐述的观点反复验证，文字上做了几次大的修改，力求达到科学、实用。

它富含哲理，语言流畅，深入浅出，宜于普及。

她是广大中老年朋友的良师益友，是最便宜最有效的保健品，同时也是最令人喜爱的贵重礼品。

## <<祝您健康长寿>>

### 作者简介

吴广恩，1946年生，他多年从事科学养生、疾病预防、延年益寿理论的研究与实践，首次提出了“五&#8226;二。

养生诀窍”“康寿八条经验”及“辩证防治”等一系列有实用价值的新观点。

中国老年保健协会予以高度赞赏，并推荐给全国的中老年朋友阅读。

他创作的《食物相克挂图》和《

## &lt;&lt;祝您健康长寿&gt;&gt;

## 书籍目录

序章 健康与人生 (一) 健康的概念 (二) 自然寿命与实际寿命 (三) 影响寿命的因素 (四) “富病”是富裕造成的吗 (五) “钱”“权”与健康长寿 (六) 学保健重预防 (七) 抗衰老是所有成年人永恒的主题 1. 国际抗衰老学说 2. 衰老程度自测法 3. 如何才能延缓衰老的进程 (八) 五·二 养生诀窍 一、合理饮食 (一) 合理饮食的概念作用及由来 (二) 人体必需的营养素 1. 蛋白质 2. 脂肪 3. 糖类 4. 维生素 5. 无机盐 6. 膳食纤维 7. 水 8. 核酸 (三) 保健饮料及其功效 (四) 平衡膳食的基本要求 (五) 食物多样化原则 (六) 饮食有节原则 (七) 鲜美清淡与酸碱平衡 (八) 适当进补 (九) 合理选择适合自己的食用油 (十) 重点提倡的食物 (十一) 防范食物风险 (十二) 食物的消化吸收与废物的排泄 二、适量运动 (一) 生命在于运动加静养 (二) 运动原则 1. 因人而异 2. 循序渐进 3. 择时而练 4. 动静结合 5. 持之以恒 (三) 劳动与体育锻炼 (四) 选择适当的运动项目 (五) 沐浴健身 (六) 保健按摩 三、科学生活 (一) 环境幽雅 1. 空气新鲜 2. 湿度与温度适宜 3. 光线充足 4. 美化绿化 5. 预防居室的“隐形杀手” (二) 睡眠充足 1. 按时作息 2. 睡眠的姿势 3. 饮食与睡眠 4. 心情与睡眠 5. 失眠自我调理 (三) 性保健 1. 性生活与长寿 2. 克服性障碍 3. 性功能减退的自我调节法 (四) 戒烟限酒 1. 烟草中的毒性物质 2. 烟草的致癌作用 3. 吸烟能解乏吗 4. 为什么有的人吸烟不得癌 5. 戒烟之道 6. 酒的主要成分 7. 饮酒有无益处 (五) 哲学与养生 1. 因势利导顺势而行 2. 重视个性具体问题具体分析 3. 找准病因抓住关键 4. 一脏有病累及三脏 四、心理平衡 (一) 情绪与生理变化 (二) “外感”与“内伤” (三) 思想与情绪 (四) 康寿经验荟萃 (五) 尽孝行动不容缓 (六) 千万别生气 (七) 医生的明示和暗示对病人的影响 (八) 经常保持好心情 (九) 笑与哭 (十) 什么是幸福 (十一) 养心八珍汤 (十二) 胸阔天地宽 (十三) 豁达超脱乐观向上 (十四) 从容与宽容 (十五) 四个“最好” (十六) 抑恶扬善崇尚美好 (十七) 方圆人生 五、防治调养 (一) 细观察慎判断有病早发现 1. 从进食感觉判断 2. 从五官判断 3. 从脉搏判断 4. 从呼吸判断 5. 从体重判断 6. 从疲劳判断 7. 从指甲判断 8. 从汗液判断 9. 从鼻子判断 10. 从头发判断 11. 从眉毛判断 12. 从体温判断 (二) 正确对待疾病 (三) 早防治痛苦小花钱少效果好 (四) 正确治疗 1. 治疗顺序 2. 自然疗法天天用又防病来又治病 3. 三分吃药七分养 4. 来自民众的呼声 (五) 血好才是真健康 1. 血液的成分及功能 2. 老年人谨防血黏度增高 (六) 自我扼制头号杀手 1. 心脑血管病的特点及危险因素 2. 扼制心脑血管病的十道防线 3. 十种癌症的危险信号 4. 内忧外患致癌症 5. 防癌措施十九条跋语 养生学中的“木桶效应” 附1: 增强免疫力妙方 附2: 益寿三字经后记

## &lt;&lt;祝您健康长寿&gt;&gt;

## 章节摘录

序章 健康与人生 (一) 健康的概念 人们常说健康是第一财富。

什么是“健康”？

长期以来，许多人把健康理解为“没病”或“不虚弱”，只有生病时才去医治，其实这种理解是相当片面的。

世界卫生组织于1948年在其宪章中，把健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。

1990年WHO在论述健康时，提出健康包括“躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康”四个方面。

道德健康是指每个人不仅要自身健康，而且还要对他人、对社会承担责任，被称为第二次世界卫生革命。

这就要求我们不仅要实现没有疾病和虚弱，而且还要达到体格、心理、他人、社会适应能力全面健康的目标。

1978年9月，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”

健康是人的一项基本需求，也是社会进步的一个重要标志和潜在动力。

它要求人们树立“健康为人人，人人为健康”的正确观念。

把健康知识教给群众，是卫生工作者应经常坚持的一条重要原则。

卫生部部长陈竺指出：“健康护小康，小康看健康”。

健康不仅是卫生部门的责任，而且是全社会的责任。

党和政府在“非典”、“禽流感”和抗震救灾期间，亲民爱民及高度认真负责的态度，赢得了全世界人民的称赞。

她将预防疾病、增进全民健康，尽全力救死扶伤和促进社会发展有机地结合起来，极大地凝聚和鼓舞了全国各族人民。

健康与疾病之间不存在明显的界限。

人体内可能潜伏着疾病，而表面上仍是“健康”的，只有在出现症状时才被认为是“患病”。

事实上，有些疾病一旦出现症状已经是病人膏肓，如肝癌、肺癌等。

世界卫生组织认为，亚健康状态是介于健康与疾病之间的状态，是指肌体无明显的疾病，却呈现出活力下降，适应性不同程度减退的一种生理低下的状态。

人们要想知道自己是不是亚健康，可以做一下自我“评估”，也叫亚健康症状自测。

2001年中国亚健康学术研讨会对亚健康提出了以下30组症状，其中具备6组症状即为亚健康：精神紧张，焦虑不安；孤独自卑，忧郁苦闷；精力分散，思考肤浅；容易激动，无事自烦；记忆减退，熟人忘名；兴趣变淡，欲望骤减；懒于交往，情绪低落；易感乏力，眼易疲倦；精力下降，动作迟缓；头晕脑胀，不易复原；久站头昏，眼花目眩；肢体酥软，力不从心；体重减轻，体虚力弱；不易入眠，多梦易醒；晨不愿起，昼常打盹；局部麻木，手脚易冷；掌腋多汗，舌燥口干；自感低烧，夜有盗汗；腰酸背痛，此起彼伏；舌生白苔，口臭自生；口舌溃疡，反复发生；味觉不灵，食欲不振；泛酸暖气，消化不良；便稀便秘，腹部饱胀；易患感冒，唇起疱疹；鼻塞流涕，咽喉疼痛；憋气气急，呼吸紧迫；胸痛胸闷，心区压感；心悸心慌，心律不整；耳鸣耳背，易晕车船。

每个人都可以根据自身情况先自测一下，还可以通过检测确定是否处于亚健康状态。

血液的PH是评价酸性或碱性体质的一种指标。

当PH等于7时为中性，小于7时是酸性，大于7时是碱性。

在北美洲和欧洲，碱性体质已成为健康的代名词。

如果血液的PH呈酸性，就是酸性体质，也就是亚健康状态。

健康人血液的PH应为7.35~7.45，只有在这样的弱碱性条件下，人的各种酶活力才最强，新陈代谢才处于最佳状态。

小于7.35时就会发生酸中毒，大于7.45时就会发生碱中毒。

## &lt;&lt;祝您健康长寿&gt;&gt;

现实中真正健康的人占少数，当今我国亚健康状态人群约占70%。

机体的新陈代谢不断产酸又产碱，正常情况下机体产酸大于产碱，而且是源源不断的产酸，通过体内的缓冲系统和肺、肾的调解，可使酸碱度维持在正常范围之内，这也正是人适应自然的奥妙之处。

人体酸碱平衡失调就有碍健康，比如PH为6.8左右的弱酸环境最适宜癌细胞生长。

世界著名医学博士、日本专家筱原秀隆先生指出：人体的酸性化是百病之源，当酸素在体内越采越多，不断堆积，可因量变引起质变，如不立即调整自己不健康的生活方式和不合理的饮食结构，疾病就会产生。

诺贝尔医学奖获得者、美国科学家包格乐认为：人类80%的疾病与体质酸化和免疫力低下有关。

如何改善酸性体质呢？

一是多运动。

多运动多出汗，可帮助排出体内多余的酸性物质。

由于现在人们体力劳动越来越少，如再很少运动，长期如此，便会使酸性代谢物长期滞留在体内，导致体液的酸性化。

多运动对调整酸碱平衡大有帮助。

二是多吃碱性食物。

营养学家建议，碱性食品与酸性食品的最佳比例为3：1。

三是保证足够的睡眠，特别要避免熬夜。

四是保持良好的心理状态。

以下六类人体质易酸化：不爱运动的人，常熬夜的人，爱吃夜宵或不吃早餐的人，不经常吃蔬菜、水果的人，总选择精致的食物而少吃粗糙食物的人，心理不健康的人。

跳出亚健康，贵在“不治已病，治未病”。

祖国医学经典著作《黄帝内经》，已在2000多年前就已提出“治未病”的健康原则。

所谓治未病，包括未病先防和既病防恶两个方面。

健康是人人所向往的，每个人都想过上健康的生活，在身体健康的状态下享受生活，享受人生，享受现代文明所创造的一切物质财富和精神财富。

然而，健康与生活条件并不成正比，不是生活条件越好就越健康，也不是生活成本越高就越健康，更不是享受越多就越健康。

尽管生活条件好了，如果没有科学的健身方法，同样会出问题。

现在多数人并不缺少健康资源，缺少的是健康理念，和对健康资源的认识、开发和利用。

现实中有意无意浪费健康资源的大有人在，有人从家走到单位仅用十几分钟，却要汽车接送，看起来此人很懂享受，其实是得不偿失，他在享受坐车感觉的同时，失去了宝贵的走路锻炼机会。

开发这些健康资源的关键，就是要善于利用每个机会，把自己的空余时间都变成健康的有效时间。

如尽量步行或骑自行车上班；利用等车的间隙来回走走，或转转脖子；坐着工作累了可以做做十指梳头或提肛运动；尽量不坐或少坐电梯等等。

健康不会一蹴而就，而是有个逐步积累的过程。

人们在日常生活中如果注意了这些细节，能从点滴做起，持之以恒，就会产生累积效应，从而摆脱亚健康，踏上健康的征途。

（二）自然寿命与实际寿命 “永远健康”的提法不科学，“万岁”也只能做为一种期望和口号，生老病死是人类生命的必然过程，规律不悖抗拒，长生不老是不可能的。

如何延缓衰老，达到人的正常寿限是我们作的一篇大文章。

那么，人的生理寿命应该是多大岁数呢？

按照生物学的原理，哺乳动物的寿命是它生长期的5~7倍。

人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间计算的，即20~25年。

那么人的自然寿命应该是100~175岁。

细胞分裂极限学说认为：细胞分裂次数乘以分裂周期之积，基本上可以反映生物物种的遗传寿命。

人的细胞分裂次数是50次左右，平均每次分裂周期为2.4年，这样算来人的寿命可达120岁左右，这个寿命密码已经保存在人的细胞基因里了。

## &lt;&lt;祝您健康长寿&gt;&gt;

既然我们的自然寿命是120岁，为什么“上帝”不给一套保证实现这个寿命的自然装备呢？实际上人类在自己的进化中，已经逐步地建立并完善了这套装置，这就是每人都有的自愈康复系统。不能怪“上帝”，应怪自己没有善待这个装置，只要保护、开发、利用好自愈康复系统的功能，就可以自觉地活到自然寿命，也许会受到“上帝”的奖赏，超过自然寿命！

实际上，现在就有一些生活得健康愉快、年龄过百的老人。

据中国老年学会会长邬沧萍教授介绍，目前我国百岁老人共有17000人，全球有21万左右，而且很可能会越来越多，证明人类正在向大自然所赐予的寿命逼近。

经吉尼斯世界纪录确认，目前在世最年长的人叫帕克，女，1893年生于美国印第安纳州，2008年4月20日，养老院为她的115岁生日举办了庆祝活动。

在百岁老人最多的国家中，美国位居第一，其次是日本、法国、瑞典、意大利等。

曾两次单独获得诺贝尔奖的美国著名博士鲍林预言，21世纪“人类的寿命和健康期将延长25~35年”。

电视里介绍了郭彩如老人，104岁了，精神抖擞，看上去像60岁的，他100岁时又长出了黑发。郭老80岁学练功，现在能十指撑地做俯卧撑、双腿劈叉、身体腾空横贴在竖杆上，自称叫“红旗飘扬”。

虽是健康长寿的个别典型，去口活灵活现地证实了鲍林的预言是可以实现的。

中国古代至民国，人的平均寿命：夏商代18岁、秦及西汉20岁、东汉22岁、唐代27岁、宋代30岁、清代33岁、民国（城市）35岁。

中华人民共和国成立以来，人的平均寿命显著增长：1957年全国11个省市平均寿命为37岁、1975年26个省市平均68岁、1980年25个省市平均69岁、1990年第四次人口普查显示：30个省区市平均寿命达71岁。

世界卫生组织近日发表的《2007年世界卫生报告》统计显示，中国人均寿命男71岁，女74岁。出现了“七十不为稀，八十不显老，九十不少见，百岁不难找”的可喜现象。

四千年人类平均年龄的递增变化证明：人类生命潜力巨大，正在不断向长寿迈进。

## <<祝您健康长寿>>

### 编辑推荐

这部保健经典能改变人生、优化人生，健康人生、幸福人生、延长人生。

中国老年保健协会推荐读物，全面系统介绍防病健体，延年益寿诀窍的精品，集知识性，实用性，科学性，趣味性，为一体的保健经典，健康的人未察觉自己的幸福，只有病人才真懂健康的幸福，中老年朋友养生指南，馈赠亲友的贵重礼品。



<<祝您健康长寿>>

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>