

<<健商是长寿的钥匙>>

图书基本信息

书名：<<健商是长寿的钥匙>>

13位ISBN编号：9787538440423

10位ISBN编号：7538440429

出版时间：2009-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：武留信

页数：240

字数：240000

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>

## <<健商是长寿的钥匙>>

### 前言

60岁啦！

当你对着镜子看到自己皮肤上皱纹不断加深，头发变白时；当你感觉自己走路和做事已明显不如从前时；当你看着孙辈们在自己的周围充满朝气地玩耍时……你是不是感觉自己老了、不中用了呢？

人在经过中年鼎盛时期以后，生理功能就会下降，体力开始衰退，并逐渐进入了所谓的老年期。

衰老虽然是一种自然现象，但同一年龄的个体，因遗传因素、生活方式及锻炼程度等的不同，其反映老化的生物学指标往往有很大的差异。

即在同一年龄有些人精力充沛，记忆力、工作能力与以前没有明显差异，但有些人可能出现种种衰老的迹象。

尽管如此，中年和老年总要在年龄上划分，于是人们便无可奈何地把60~65岁作为进入老年的起始年龄。

无数的事实证明，如果不受疾病与外界因素影响，人的寿命可达到120岁，而60岁在这一年龄段只是处于中间位置，也就是说60岁应该是自然人生的中年期。

我们为什么会这么快就老了呢？

## <<健商是长寿的钥匙>>

### 内容概要

人到60岁，该退休了，可以卸掉工作压力，丢弃追名逐利的思想，可以轻松地按自己的意愿生活了。

60岁，可以不用养家糊口，可以享受天伦之乐。

60岁有时间走向大自然，踏遍祖国的万水千山。

60岁可陶冶情操，读书看报，吟诗作画。

但是60岁又是各种疾病肆意侵扰身体的高危时期，如何在这个时期提高健康商数呢？

所谓的健商即健康商数，它是指一个人健康意识、健康知识与健康技能的综合水平。

《健商是长寿的钥匙》将告诉你：到了60岁，在两鬓雪染、眼花手慢的状况下，如何提高自己的健商，如何拥有一个健康的体魄以及如何拥有快乐的晚年生活。

全书共分九大部分：60岁应该具有的健康商数与寿命；60岁的健康追求；60岁的健康观；60岁的健康大脑；60岁的吃与喝；60岁的运动；60岁的心理；60岁的性生活；60岁的养生之道。

书中内容通俗易懂、科学实用，向广大老年读者全面展示了一道绝美的健康盛宴。

## <<健商是长寿的钥匙>>

### 作者简介

武留信，中国人民解放军空军航空医学研究所主任、研究员，中华医学会健康管理学分会副主任委员兼秘书长，中华健康管理学杂志副主编，中华中医药学会亚健康分会及世界中医联合会亚健康专业委员会副主任委员，中国保健协会科普教育分会首席健康教育专家等。

在国内外专业学术期刊发表论文60余篇，是政府及企业健康科普教育的积极倡导者，是健康管理理念的引进和推广者，先后在人民大会堂、全国政协礼堂等军内外单位和部门作健康讲座百余场，受到一致好评。

## <<健商是长寿的钥匙>>

### 书籍目录

第一部分 60岁应该具有的健康商数与寿命：健商越高，寿命越长

60岁的高健商是延长健康寿命的一把金钥匙

1. 60岁的健康风险
2. 60岁的“三大纪律和八项注意”
3. 60岁的身体变化
4. 60岁以后的五大健康警示

第二部分 60岁的健康追求：人活百岁不是梦  
人到60，延长健康寿命，关键靠自己

1. 来自长寿村的报告
2. 人老是自然法则，无疾而终是最高境界
3. 60岁的身体要定期检修

第三部分 60岁的健康观：更新健康知识最重要  
以“1”为中心的健康观

1. 不良生活方式是多种疾病的源头

第四部分 60岁的健康大脑：早防护最重要  
用脑、爱脑、健脑

1. 选择健康营养素
2. 科学用脑，延缓衰老

第五部分 60岁的吃与喝：平衡膳食讲科学  
吃什么，怎么吃

1. 营养讲平衡，科学做指导
2. 天然食物好，延年益寿少不了
3. 食物巧搭配，常吃常受益
4. 喝水有学问，天天需注意
5. 食品要健康，吃法也要讲科学131

第六部分 60岁的运动：科学适宜，防损伤  
有规律的运动是最好的长生不老药

1. 锻炼不间断，身体少疾患
2. 反常运动健身有奇效
3. 小动作，大健康
4. 锻炼不要急于求成，不要过量
5. 几种老年常见病的康复锻炼

第七部分 60岁的心理：欢愉之心犹如良药  
心态决定健康

1. 人老心不老
  2. 退休，不是衰老的标志
- 第八部分 60岁的性生活：过程比结果更重要

60岁的老人一样能“性”福

1. 人老性不老，过程最重要
2. 夫妻感情深，健康才是真

第九部分 60岁的养生之道：健康技能与意识同等重要  
提高健商，你会像你渴望的那样长寿

1. 老年三防：防激动、防跌倒、防便秘
2. 健身八字诀：童心、龟柔、猴行、蚁性
3. “三乐四少”，可养天年

<<健商是长寿的钥匙>>

4. 提高免疫力, 拒绝衰老

5. 5种矿物质, 帮你抗衰老

6. 进补养生贵相宜

附录1: 老年人身心健康的金标准

附录2: 健康长寿三字经

## <<健商是长寿的钥匙>>

### 章节摘录

建议喝法：原则上每天要饮八大杯，每大杯是250ml左右。

如果你没有肠胃病又想减肥的话，一天不妨喝上10大杯。

需要注意的是，凉开水不能在空气中暴露太久，超过4小时会让其生物活性丧失70%。

对于老年人来说，什么时间喝水最好呢？

一是在起床后：老年人在睡眠时，体内会相对缺水，而起床后饮一杯白开水，可使血液正常循环，有预防高血压、脑血栓、心肌梗死等疾患发生的作用。

二是在睡前饮水：据专家研究，老年人晚间睡前不饮水，会促进体内血栓形成。

如果老年人在睡前饮1杯水，可以预防致死性梗塞。

三是半夜饮水：老年人由于肾脏收缩功能减退，夜间尿多，这会导致体内缺水，易使血流黏稠，心脑血管血流阻力加大，易引发心脑血管病变。

因此，对于老年人来说，半夜饮水很重要。

## <<健商是长寿的钥匙>>

### 媒体关注与评论

“健商—有利于提高国民健康素质的新理念” ——中国红十字会第八届会长 彭佩云 “你的健商越高，就愈能更好地把握你的健康。

假若健商理念家喻户晓，我们将会生活得更健康、更幸福。

” ——国家卫生部原部长 陈敏章 “健商高于财富” “虽然全球寿命不断提高本身是一个值得向往的目标，然而，如果这种提高没有伴随着痛苦和伤残的折磨，那才是再好不过的了。

不幸的是，还有无数的人没有免除这种折磨。

人类的生命质量同它的寿命一样重要。

人们有权像开心预期寿命（life expectancy）一样开心预期健康（health expectancy）。

” ——（加拿大）谢华真博士



## <<健商是长寿的钥匙>>

### 编辑推荐

《健商是长寿的钥匙》是由武留信编著的。

<<健商是长寿的钥匙>>

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>