第一图书网, tushu007.com

<<远离身体老化的自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<远离身体老化的自然疗法>>

13位ISBN编号：9787806468913

10位ISBN编号：7806468919

出版时间：2006-1

出版时间：上海文化出版社

作者：范宇鸣

页数：171

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

<<远离身体老化的自然疗法>>

内容概要

无论人类社会多么进步，唯一不能改变的就是时光的流逝和人类的衰老。
人类从什么时候开始出现身体老化?能不能有效地延缓身体老化的进程?这是人们普遍关注的重点。
而今，自然疗法已经引起世界各国的极大关注和重视。
自然疗法是一种运用非药物、非手术手段防治疾病的疗法。
其无痛苦、无副作用、天然有效、内涵丰富的特点使之发展成为一门横跨预防医学、临床医学、康复医学、美容医学等多个领域的应用医学学科，并迅速在世界范围内兴起，吸引着越来越多的人接受治疗…… 编写这本《远离身体老化的自然疗法》就是想探讨和解答人们的疑问。
其实，身体老化完全可以凭借一些源于日常生活的自然疗法来加以预防和改善，因为人的生理周期本身就与自然规律有着密切的联系，在自然界中，生态万物都直接或间接地影响着我们的身体健康。
随着人类回归自然的呼声越来越高，自然疗法引起世界各国的极大关注和重视。
自然疗法是一种运用非药物、非手术手段防治疾病的疗法。

作者简介

范宇鸣，资深媒体编辑及健康生活专栏作家，关注范围包括健康养生、美容、健身等领域，特别对都市中青年时尚养生方法有深入地研究，文笔通俗、鲜活，参与策划、制作多种健康资讯节目及图书。

<<远离身体老化的自然疗法>>

书籍目录

第一章　要健康应先正视衰老第一节　揭示身体老化的征象一、肌肤从25岁开始慢慢变老二、31岁，骨质流失进行时三、40岁，体内器官功能的衰退期四、中年发福敲响健康警钟五、视听感官随时光流逝六、被岁月折损的头发七、记忆的时间性障碍第二节　人类与衰老的抗争一、现代医学有关衰老的六种理论二、加速衰老的原因第二章　营养疗法抗衰老第一节　蔬果大战自由基一、蔬果中的抗衰老物质二、抗老化的蔬果先锋三、吃出年轻的蔬果大餐第二节　饮食补充钙、镁、锌一、延缓衰老的三大微量元素二、营养食谱推荐第三节　健康酒饮，品出青春活力一、温暖黄酒，滋养身心二、优雅红酒，品出美丽第三章　中医疗法使生命常青第一节药膳食疗一、传统中医学抗衰老二、抗衰老作用的中草药三、中华抗衰老良方--药膳第二节草药茶疗一、益气活血的草药茶方二、乌发美肤的草药茶方三、养心益智的草药茶方四、滋补肝肾的草药茶方第三节　美容界的汉方草本革命草本护肤的秘密第四节刮痧疗法一、刮痧步骤二、刮痧治疗的注意事项三、常用的刮痧穴位第五节热熨疗法一、水熨二、卵石熨三、蛋熨四、姜熨五、醋椒熨六、药麸熨法第四章　唤醒年轻活力的运动疗法第一节　抗老化的运动法则一、运动对抗身体老化二、合理运动利于长寿第二节　抵抗老化的运动处方一、保持身材的运动处方二、强心活血的运动处方三、健壮骨骼的运动处方四、提升“性”趣的运动处方第五章　阻止老化的起居疗法家届生活与衰老过招一、一天24小时的养身之道二、饭前餐后，保健有法三、睡眠好，减缓衰老四、性保健，延缓衰老五、在家diy，世界级沐浴享受第六章　有益身心的娱乐疗法娱乐为生命倾注活力一、娱乐疗法的抗衰老方程式二、抗衰老的娱乐规则三、抗衰老的娱乐方式

章节摘录

四、中年发福敲响健康警钟　　人到中年后，内分泌功能减退，组织代谢开始呈下降趋势，如果再加上饮食热量高、营养搭配不均衡、烟酒不断、缺乏锻练，长此以往，体内热量的摄入量远远高于消耗量，过剩的热量就转变成脂肪使人发胖，特别是腰腹部容易堆积脂肪。
肚腩的出现不但给人以“老化”的影响，而且，随着年龄的增长，这些贮存在体内的脂肪就会作乱，特别是腹部脂肪，以分子游离脂肪酸的形式进入血液，随血液流入肝脏。
当肝脏中的这类游分子过多时，会转化成低密度脂蛋白，随血液流向心脏、肺和动脉，其中一部分会转为胆固醇，诱发心血管疾病。
调查显示，心脏病、高血脂、高血糖、胆石症和胆囊炎等称为“肥胖五联症”的疾病在中老年肥胖者中的发病率相当高。
医学资料证实，32～40岁年龄段的人，体重每增加500克，心脏病的死亡率增加10%，大腹便便的男性患冠心病的概率是正常人的5倍，患糖尿病的概率是正常人的7倍，患高血压的概率是正常人的8倍！
因此，中年的你不要无视发福对健康的危险，应保持良好的饮食和作息习惯，戒掉烟酒，积极参加各种运动，控制体重的增加，其实就增加了自己的健康指数。
　　中年男性的标准体重（千克）=身高（公分）－105，女性的标准体重（千克）=身高（公分）－107。
体重出现明显减轻现象就应该警惕是否是患上消耗性疾病的预兆，因为如糖尿病和恶性肿瘤等消耗性疾病，往往早期会出现消瘦、体重大大减轻现象。
中年人患肥胖症的比例逐年增高，通过定期检查体重就能够及早发现自己是否有长胖的趋势，及时采取有效措施。

编辑推荐

衰老，是全人类的头号公敌，记忆减退、钙质流失、心血管疾病……　　让你对生命产生畏惧，其实，正确的方法可以延缓衰老，古有延年五禽戏，今有食疗、酒疗、沐浴、瑜珈、运动……　　动静结合，调理出你年轻的体魄。

活力的生活，从《远离身体老化的自然疗法》开始。

第一图书网, tushu007.com

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