

<<细节决定活100岁>>

图书基本信息

书名：<<细节决定活100岁>>

13位ISBN编号：9787807415596

10位ISBN编号：7807415592

出版时间：2009-4

出版时间：文汇出版社

作者：许冠生，蒋平珍 主编

页数：193

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>

<<细节决定活100岁>>

内容概要

追求健康、延年益寿是人类自古以来的一个永恒的主题。

世界卫生组织（WHO）明确公告：“健康长寿中遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式占60%。

”也就是说你的生命完全掌握在你自己的手中。

什么是良好的生活方式，怎样才能把握自己的生命呢？

许冠生教授从人们往往容易忽略的生活细节入手，概括提出了“平衡是根本，适度是核心，坚持是基础，细节是关键”这二十个字的养生之道。

该书贴近读者，贴近生活，通俗易懂，具有科学性、趣味性和实用性，对普及百姓的健康知识，提高人们的健康水平具有重要的意义。

<<细节决定活100岁>>

作者简介

许冠生，毕业于第四军医大学。

上海第二军医大学长海医院原副院长，第二军医大学原教务长，心血管主任医师，教授。

著有《现代临床心脏病学》、《急症急教学》、《现代内科治疗学》、《内科手册》、《究竟听谁的》、《健康新概念365天天天谈》等14本书。

<<细节决定活100岁>>

书籍目录

- 序引言 细节才是关键第一章 细节调节平衡 第一节 营养平衡有细节 人究竟需要哪些营养素？
- 怎样知道热量出入平衡？
 - “节食能长寿”，怎样限食算适度？
 - 每天吃多少蛋白质算适度？
 - 吃多少脂肪为好？
 - 吃什么油好 怎样补充维生素？
 - 吃多少盐好 吃什么酱油最好？
 - 怎样补钙最合理？
 - 哪些营养成分能增强免疫力？
 - 喝什么水好？
 - 纤维素没有营养为什么还列为第七营养素？
 - 为什么要多吃蔬菜和水果？
 - 吃蔬菜有哪些误区？
 - 怎样清洗蔬果上的农药？
 - 怎样烹饪出营养？
 - 吃哪些食物好 吃哪些食物不好？
 - 吃营养品为何也要适度？
- 第二节 动静平衡有细节 怎样适度运动？
- 怎样安静冥想？
 - 怎样保证良好的睡眠？
 - 老年人锻炼有哪“五要”、“五不要”？
 - 健身运动后应注意什么？
 - 怎样做颈肩放松功？
 - 怎样做呼吸？
 - 怎样做腰痛防治操？
- ？
- 怎样做伸展操？
 - 怎样养腿
- 第三节 环境平衡有细节 为什么要重视生活规律？
- 居室环境有什么标准？
 - 怎样避免和清除环境污染？
 - 怎样调动人体自身的排毒功能？
 - 为什么要重视保护“三心”？
 - 怎样把好口腔这个重要门户？
 - 怎样保护眼睛不受侵害？
- ？
- 怎样洗手洗得干净？
 - 怎样使用好抹布？
 - 使用洗衣粉、洗洁精应注意啥？
- 第四节 心理平衡有细节 怎样强化八种心理？
- 有哪八种心理弱点需要克服？
 - 为什么发挥心理潜能对健康至关重要？
 - 为什么心态会促癌发生也可促癌自疗？
 - 人会气死吗？
 - 为什么哭不一定不好？
 - 为什么说“笑是补品”？

<<细节决定活100岁>>

改善心情有什么诀窍？

怎样预防精神衰老？

什么是心理平衡“12345”？

第二章 细节讲究明理 健康活过100岁不是梦 五种改变让人不如动物长寿 老年人营养新标准 杂食使蛋白质利用效果最好 多吃糖四大危害 煮鸡蛋消化吸收最好？

长期吃素不利于健康？

单吃擅物油不好 食物胆固醇含量要把握好度 吃最佳食物获最大效益 食物多种多变四大好处 要少吃酸性食物、多吃碱性食物？

黑色食品被誉为功能食品 核酸是最重要的营养素 柠檬酸对人体非常重要 喝水五大作用 喝茶八大好处 吃水果四大讲究 晚上多吃不好 科学吃饭“十不要” 炸薯条、烤鸡腿是“垃圾食品” 有些食物不宜一起吃 肉中甲状腺、淋巴结不能吃 选购放心肉“四看” 选购污染少的菜有三法？

吃鱼五项注意 防酱油变霉六法 肠道有益菌能抗衰老 饮食对药物有四大影响 进补两大误区和五项注意 预防烹调油烟诱发肺癌有六法 科学锻炼四大原则 判断运动量是否合适有四法 步行健身三种模式 做颈部动摩功有禁忌 倒走、爬行是健身良方 赤脚走路健身的三大理由 主动休息至关重要 自我开发经络系统养身 耳廓推拿三法 减少手机辐射的五法 电热毯须慎用 电冰箱不是“保险箱” 戒烟二十个秘诀 从九个方面减少环境污染毒害？

预防“空调病”的十个要点 洗脸三大学问 洗澡五项注意 要养成天天大便的习惯 皮肤病会“穿出来”

第三章 细节需要提醒 第一节 常规提醒 警惕亚健康 预防肥胖 注意血液黏稠 重视健脑 重视护心 重视护肺 重视养胃 重视肠道保健 预防肝炎 重视护肾 重视护腰 重视护膝 预防流感 感冒不滥用抗生素 不随便吃药 注意排便诱发脑中风和心肌梗塞 牢记“三个半小时”、“三个半小时”？

预防猝死 预防癌症 女性健康要注意“三个三” 第二节 一句话提醒 第三节 特别提醒 健康“1+0定律” 为什么要充分理解长寿的“18定律” 40~50岁是人生最大的长寿关 一定要重视 体检附表编后记

<<细节决定活100岁>>

章节摘录

第一章 细节调节平衡 第一节 营养平衡有细节 营养素是生命的物质基础，没有营养素就没有生命。

成人身体已不再生长，要根据热能的消耗量来决定热能的摄入，也就是“量出为人”，使身体热能收支平衡，这样才能保持适当体重，保持健康。

摄入量过多或过少，吃的比例不对，就会失去平衡，也就没有健康。

为了营养平衡，饮食必须合理。

《中国居民膳食指南》明确指出：（1）食物多样，谷类为主。

（2）多吃蔬菜、水果、薯类。

（3）每天喝奶，吃豆类、豆制品。

（4）常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉，少吃肥肉及荤油。

（5）吃清淡及少盐膳食。

（6）食量和体力活动相适应，保持适宜体重。

（7）饮酒限量。

（8）吃清洁卫生的食物。

还要做到三餐合理，一般早中晚餐的能量，以分别占总能量的30%、40%和30%为宜。

与此相配套，科学家提出了膳食金字塔。

美国Tufts大学最近针对老年人以往膳食金字塔做了新的变动更改。

原来底层为6个份额的谷物类，现在改为底层是8个份额的水及果汁等液体（约2000毫升）。

多纤维素在金字塔每层都更加强调，全谷物类强调全谷、粗粮、糙米。

每周至少两次，以四季豆、扁豆、蚕豆来代替肉类食品。

蔬果类比例为5：2。

提倡营养较好的食物，如菠菜、莴笋、薯类、南瓜、芹菜、黄瓜、苹果、柑桔、草莓、桃杏等。

塔的顶尖则强调严格限制脂肪、油（25克）、糖（10克）、盐（6克）的摄入。

在原金字塔顶竖起一面小旗做醒示物，即应补充某些营养素，如维生素A、D、B12、E和铁剂。

同时营养学家们强调，老年人除了早上一杯奶，晚间还可增加一杯奶或酸奶。

现在营养学流行通俗简便的两句话，“一、二、三、四、五；红、黄、绿、白、黑”。

“一”指每日一杯牛奶或一杯酸奶。

“二”指每餐二两粮食。

“三”指每日三份蛋白，每份指肉类二两（瘦猪牛羊肉或鸡鸭肉或鱼虾）或豆制品二两或鸡蛋一个。

“四”指四句话，有粗有细（粗细粮搭配），不咸不甜，三四五顿，七八分饱。

“五”指每日吃500克蔬菜和水果，保持身体处于弱碱性，有助于防病防癌。

“红”指西红柿、红葡萄酒（150毫升以内）等。

“黄”指南瓜、胡萝卜、黄豆、玉米等。

“绿”指绿茶、深绿色蔬菜等。

“白”指燕麦、茭白、白萝卜等。

“黑”指香菇、黑木耳、黑芝麻等。

实际是指食物品种应多样，每天至少应在10种以上，最好天天换花样，利于营养互补。

要“三远三近”，远离三白（白糖、盐、动物油），近三黑（黑木耳、黑芝麻、香菇类）。

从营养价值看，四条腿（猪牛羊）不如两条腿（鸡鸭），两条腿不如没有腿（鱼类等）。

这两句话把饮食合理、营养平衡具体化了，容易记，按两句话做，基本可以达到营养平衡。

保证饮食合理、营养平衡还应重视以下细节问题。

人究竟需要哪些营养素？

人体构成离不开七大物质：水（占65%~67%）、蛋白质（占15%~18%）、脂类（占10%~15%）、糖类（占1%~2%）、无机盐（占3%~4%）、维生素及纤维素。

维持人类生命活动需要不断从食物中获取这七种营养素，供机体消化、吸收和利用。

<<细节决定活100岁>>

营养素的功能概括有三： 其一，作为能源物质：供给人体所需的能量。

糖类是主要供给者，脂肪是能源的“仓库”，是糖的后备物质。

其二，作为建筑材料：蛋白质是构成修补身体组织细胞的重要组成成分之一，约占细胞内固体成分的80%以上，人体内已知的1000多种酶也是由蛋白质构成的。

其三，作为调节物质：维持正常的生理和生化功能。

水和无机盐维持酸碱等体内平衡，尤其是被称为生命火花的微量元素和维生素，对代谢及生命活动起着重要的作用。

人体需要的维生素有：维生素A、B1、B2、B6、B12、C、D、E、K、PP、泛酸、叶酸、胆碱、生物素等；矿物质有钙、磷、钠、钾、镁；微量元素有铁、碘、锌、铜、硒、氟、铬、锰、钼、钴、硅、钡、镍、锡等。

人体若缺乏任何一种营养物质或发生代谢失常引起某种物质供应不足或过量，都会造成人体组织结构变化或功能异常，导致生病。

怎样知道热量出入平衡？

热量过多，人要肥胖，容易引起高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等；当然热量过少，体重太轻，营养缺乏也不好。

一般成人每天从饮食中摄入的热量和活动消耗的热量应保持平衡。

那么怎样知道人体需要多少热量呢？

量出为入是基本原则： 出：根据每天每人生活和劳动需要的热量，以成人为基准，50~60岁应减少10%，60~70岁减少20%，70岁以上减少30%。

营养学家已测算出需要的标准（可从附表中查出）。

入：人体热量的主要来源是食物中的碳水化合物、蛋白质和脂肪，1克碳水化合物和1克蛋白质经过消化可分别产生4千卡热量，1克脂肪则可产生9千卡热量。

每千卡的热量可使1升水温度升高1度。

例如，一位60岁的男性，由查表可知每天需要的热量为2000千卡左右，就可以算出： 碳水化合物（粮食）：320克×4千卡=1280千卡 蛋白质：70克×4千卡=280千卡 脂肪（包括植物油）：50克×9千卡=450千卡 总计：2010千卡 按照要求，碳水化合物以占总热量的50%~60%、蛋白质占12%~15%、脂肪占20%~25%为宜。

上述例子，基本符合标准范围。

“节食能长寿”，怎样限食算适度？

“饭吃八分，不找医生”，这是几千年来长寿老人的经验总结。

世界长寿会议上报告：对10万只白鼠十五年长期比较研究：限食组（平均寿命36个月）比饱食组（平均寿命24个月）寿命增加50%。

白鼠一个月相当于人的三年，照此推算，节食后寿命可由72岁延长到108岁。

152岁的英国长寿老人托乌思·佩普经历了9个英国王朝，在乡间一向节食，他因长寿被英王召入王宫，生活习惯和规律被改变，又经不住美味佳肴的诱惑，饱食当年即亡。

唐朝医学家孙思邈是一位百岁老寿星，人们问其养生之道，答曰：无他，不饱食尔。

这句话朴素地道出了节食与长寿的关系。

为什么饱食减寿呢？

因为长期摄入能量大于需要量，增加消化功能负担，血液集中胃肠，使心、脑等重要器官供血不足，血糖高加重胰腺负担，糖尿病、肥胖、动脉硬化、心血管病随之而来，心肺功能下降，导致衰老过程加快。

让胃肠处于微饥状态，对心肺、胃肠、肝胰功能可以起到保护作用，对神经、内分泌和免疫功能产生良好的刺激作用，促进体内环境调节更协调、更平稳，抵抗力更强，有利于降低富贵病、癌症发病率，延年益寿。

节食有益，究竟限制多少才恰当呢？

根据个人的具体情况而定，如年龄大小、体力活动多少、健康状况等。

一般来说，节食主要是限制热量，侧重在过量的糖、脂肪。

<<细节决定活100岁>>

从每日膳食的推荐热卡中减少20%为宜。

每餐饮食七八分，通常以食后无饱胀感为宜。

但应注意食物结构营养平衡，补足蛋白质、维生素、纤维素、微量元素等。

节食应适度，过度造成营养不良，影响健康，也会折寿。

每天吃多少蛋白质算适度？

生命的产生、存在、消亡无一不与蛋白质有关，没有蛋白质就没有生命。

蛋白质的主要功能是：（1）构成和修补人体组织器官。

（2）构成人体新陈代谢需要的酶和激素。

（3）构成抵抗外界侵害人体的抗体。

（4）调节人体组织间体液平衡。

（5）提供热能。

蛋白质缺乏，影响儿童生长发育，还会产生智力障碍、肌肉萎缩、贫血、易困、月经障碍、抵抗力降低、伤口不易长好、骨折不易愈合和水肿等。

一个人一天应当摄入多少蛋白质才算恰当呢？

一般健康人每天摄入蛋白质的量应为每千克体重1.2克。

一个60公斤（千克）体重的老年人，一天以摄入72克蛋白质为宜，其中1/3以上应为动物性蛋白。

我们吃的食物或多或少均含有蛋白质，主食中米面含蛋白质7%~10%，副食中大豆含蛋白质36%，各种畜禽水产等肉类含蛋白质15%~21%，蔬菜水果中也含有2%左右。

一天一瓶牛奶、一个蛋、50~100克豆制品、100~150克肉类，一般能满足人体对蛋白质的需要。

对发育阶段的青少年、孕妇、乳母、手术康复病人应增加一些。

蛋白质是不是吃得越多越好呢？

不是。

因为蛋白质在人体代谢中会产生氨、尿素、肌酐等含氮物质，其中氨是有毒的，要经过肝脏解毒处理再从肾排泄。

蛋白质吃得过多，会加重肝肾的负担，弊多利少，特别是对肝、肾病患者，过多还会加重病情，所以在一定程度上应适当控制摄入量。

但是，蛋白质摄入也不宜过少，过少会导致体重减轻、贫血、易感染、浮肿等，癌症也与蛋白质不足有一定关系。

……

<<细节决定活100岁>>

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>