第一图书网, tushu007.com

<<活过100岁的秘密>>

图书基本信息

书名：<<活过100岁的秘密>>

13位ISBN编号：9787117133920

10位ISBN编号：7117133929

出版时间：2011-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：金坤林

页数：289

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

前言

健康和长寿是人类追求的永恒主题。
渴望快乐、健康和长寿是人类的本性。
从某种意义上说，人类所做的一切努力，都是在围绕着改善健康与生活质量、延长人类寿命这一主题而拼搏。
清朝时人平均寿命33岁，民国时期中国人平均寿命只不过35岁。
由于科学的昌明，医药的发达和保健知识的普及，人类的寿命也愈来愈长。
特别是进入20世纪以后，中国人的平均寿命显著增加。
2000年，中国人的平均寿命达到71.4 岁。
而到了2005年，中国人的平均寿命已达73岁。
根据科学推测，人的平均寿限可在百岁之上。
可是，在现实生活中大多数人活不到自然年龄。
这是因为除了少数的天灾人祸、意外事故等以外，目前世界上绝大多数人都是死于疾病而不是自然死亡。
所以，现代医学以防癌、防患心血管疾病及抗衰老为轴心，其中又以抗衰老医学最为吸引大众的兴趣。
毕竟每一个人都会老，都希望自己在这条不归路上能走得慢一点、走得快乐一点、健康一点。
那么怎样才能维持自己的身体健康，这个问题不是每个人都明白的。
许多人缺乏一些最基本的医学保健知识。
当他们年轻体壮、没有生病时，并不重视和精心呵护自己的身体。
冰冻三尺，非一日之寒，疾病降临非短期所致，长期不良的习惯最终导致不同程度的身体损伤，损伤不断加重，直到中老年暴发，过早离开人世。
有些人为了解除病痛多方求医寻药，花费大量的金钱、时间、精力，甚至为了治病而倾家荡产，给家庭和社会带来了一系列的问题。
随着医学科学的进步，以前认为慢性疾病和残疾与老年人不可分割的观点正在迅速变化。
虽然人的老化是不可逆转的自然规律，虽然人不能万寿无疆、返老还童，但控制衰老的节奏却是“事在人为”。
只要提高保健意识，学习掌握一些常见的必要的基本保健知识，从日常生活做起，从改变不良生活方式做起，那么，就能降低罹患老年疾病几率，有效地延缓衰老。

内容概要

本书共分十一章：第一章主要回答正常人到底能活多少年、人类寿命的极限到底是多少、为什么多数人不能克尽天年和我还能活多久；第二章主要描述人类老化过程中在身体形态和功能方面发生的一系列变化；第三章主要总结目前有关人类老化原因的最新科学理论；第四章详细描述了中、老年人应该如何根据美国疾病预防控制中心和美国国家卫生研究院发布的健身运动原则进行有效的运动，同时也介绍了不同老年疾病的运动处方；第五章至第七章介绍了如何在中、老年阶段进行科学合理的膳食以达到身体的最佳性能状态，同时也详细介绍了各类维生素和矿物质体内含量与分布、食物来源、每日摄取量、最大摄取量、缺乏症状、过量表现与危害，着重介绍了营养成分，包括维生素和矿物质与老年病的关系；第八章介绍了超重和月巴胖对健康的影响，目前减肥方法以及如何科学减重、减肥；第九章介绍老化对人睡眠的影响，以及如何改善老年人的睡眠质量；第十章强调吸烟对健康和寿命的影响，呼吁为了自己和他人的健康，请拒吸生命中第一口烟；第十一章主要探讨退休后的经济计划。

作者简介

本书共分十一章：第一章主要回答正常人到底能活多少年、人类寿命的极限到底是多少、为什么多数人不能克尽天年和我还能活多久；第二章主要描述人类老化过程中在身体形态和功能方面发生的一系列变化；第三章主要总结目前有关人类老化原因的最新科学理论；第四章详细描述了中、老年人应该如何根据美国疾病预防控制中心和美国国家卫生研究院发布的健身运动原则进行有效的运动，同时也介绍了不同老年疾病的运动处方；第五章至第七章介绍了如何在中、老年阶段进行科学合理的膳食以达到身体的最佳性能状态，同时也详细介绍了各类维生素和矿物质体内含量与分布、食物来源、每日摄取量、最大摄取量、缺乏症状、过量表现与危害，着重介绍了营养成分，包括维生素和矿物质与老年病的关系；第八章介绍了超重和月巴胖对健康的影响，目前减肥方法以及如何科学减重、减肥；第九章介绍老化对人睡眠的影响，以及如何改善老年人的睡眠质量；第十章强调吸烟对健康和寿命的影响，呼吁为了自己和他人的健康，请拒吸生命中第一口烟；第十一章主要探讨退休后的经济计划。

书籍目录

第一章人的寿命与长寿
1.人的平均寿命
2.人的性别和平均寿命的关系
3.人的自然寿命
4.为什么多数人不能克尽天年
5.人的寿命预测
第二章人类老化的表现
1.老化和衰老
2.皮肤老化的表现
3.皮肤附属器的老化表现
4.消化系统的老化表现
5.神经系统的老化表现
6.’视觉系统的老化表现
7.听觉系统的老化表现
8.泌尿系统的老化表现
9.运动系统的老化表现
10.心血管系统的老化表现
11.生殖系统的老化表现
12.呼吸系统的老化表现
13.内分泌系统的老化表现
14.免疫系统的老化表现
15.心理老化表现
16.其他老化表现
第三章人类老化的原因
1.人类老化理论
2.遗传和人类老化
3.细胞衰老和老化
4.端粒和老化
5.氧自由基和老化
6.蛋白质交联和老化
7.DNA损伤和老化
8.激素和老化
9.免疫系统和老化
10.热量限制和老化
11.行为因素和老化
12.老化理论和个体差异
第四章运动与健康和长寿
1.运动的健康效益
2.健身体力运动分类
3.有氧运动的好处
4.成人需要多少活动量
5.体力运动金字塔
6.中等强度有氧活动的类型
7.如何达到需要的运动量
8.高强度有氧活动的类型

9.运动时的装备
10.老年人体能活动的特别建议
11.几种常见的老年病运动处方
12.如何测量身体活动强度
13.代谢当量水平
14.体能活动基本原则
15.体能活动的注意事项
16.体能活动的心血管风险
17.健身运动行为改变过程(跨理论模式)
18.运动如何持之以恒
19.老年人的力量训练
20.老年人肌力训练前的安全评估
21.老年人肌力训练设计
22.美国疾病预防控制中心推荐老年人肌力锻炼方法
23.老年人肌力训练时要掌握的原则及注意事项
24.老年人柔软度训练
第五章营养与健康和长寿
1.水与健康和长寿
2.膳食脂肪与健康和长寿
3.碳水化合物与健康和长寿
4.膳食纤维与健康和长寿
5.蛋白质与健康和长寿
6.膳食原则
第六章矿物质与健康和长寿
1.钙与健康和长寿
2.铬与健康和长寿
3.铁与健康和长寿
4.锌与健康和长寿
5.镁与健康和长寿
6.硒与健康和长寿
第七章维生素与健康和长寿
1.维生素c与健康和长寿
2.叶酸与健康和长寿
3.维生素A与健康和长寿
4.维生素B6与健康和长寿
5.维生素B12与健康和长寿
6.维生素D与健康和长寿
7.维生素E与健康和长寿
第八章肥胖与健康和长寿的关系
1.超重和肥胖的测定
2.成人超重和肥胖定义
3.超重和肥胖对健康的影响
4.您是否有患这些疾病的风险
5.超重的原因
6.肥胖分类
7.症状性肥胖的原因
8.肥胖(单纯性肥胖)的原因

9.减肥的好处
10.减肥方法
11.防止超重和肥胖原则：少吃多运动
12.如果超重和肥胖了该怎么办
13.改善自己的饮食习惯
14.糖尿病患者如何减肥
15.如何维持低体重
16.常见问题和解答
第九章睡眠与健康和长寿
1.什么是睡眠
2.睡眠与寿命
3.睡眠与健康
4.缺乏睡眠的危害
5.每天需要睡多长时间
6.睡眠的周期
7.睡眠疾病
8.老化与睡眠
9.怎样保证老年人有健康正常的睡眠
第十章吸烟与健康和长寿
1.吸烟对寿命的影响
2.吸烟对健康的影响
3.二手烟对健康的影响
4.香烟内和烟雾中的有害物质及危害
5.烟民比例和人群分布
6.开始吸烟的原因
7.吸烟何以成瘾
8.如何戒烟
第十一章退休后的经济计划
1.养老的收入来源
2.养老需要多少钱
3.应该在什么时候开始为退休储蓄
4.应该存多少钱
5.如果存得不多该怎么办
6.应该延期退休吗
7.最安全的提领比例是多少
8.投资
9.应该如何投资
10.保险
11.遗产计划
附录1预期寿命表
附录2成人体重指数表
附录3人体每天正常需要的热量

章节摘录

插图：（6）在外面吃饭：同其他人一起吃饭的时候，人们不自觉地会吃更多的东西，因为注意力并不在吃上，而是在交谈方面。
建议点那些无法快速进食的菜谱，如热汤（必须一点一点地吹着喝）、辛辣食物（无法大口吞咽）以及那些必须同时用双手才能进食的东西。
如果很饿，不必等主菜上了后再叫主食，这可以避免人在等待中，又不知不觉地吃下好多东西。
（7）不饿的时候吃：最重要的是不要让压力使自己不自觉地吃东西。
只有在真正饥饿的时候，而不是在厌倦、焦虑或感觉不好的情况下饮食。
如果发现自己不是因为饥饿，而是因为不好的情绪导致饮食时，一定要试着寻求一种与饮食无关的活动。
不妨锻炼锻炼；绕着办公楼走走；爬楼梯；或与一个朋友电话聊天。
（8）站着吃饭（可能导致无意识饮食或吃得太快）：站着吃容易使进食失控。
用碗或碟进食，也比直接从包装袋或盒中掏着吃要好，因为大的容器会使人更倾向于多吃。
（9）总是吃的过饱：在同样一段时间内，吃得越多，需要消化的也就越多。
然而能够被消化的食物是有限的，其他食物要么排出体外，要么就以脂肪的形式存储在体内。
建议：试着多吃些蔬菜同样能使人获得饱感。
另一种方法就是用小的碗碟。
（10）总是吃甜食不吃正餐：糖类容易使人发胖，因为糖类在体内极易被分解或吸收，是人体热量的主要来源。
额外过多地食用甜食，能诱发胰腺释放大量胰岛素，促使葡萄糖转化成脂肪。
大部分胖子，都有一个爱吃甜食的习惯。
要减肥，就尽量不要吃甜食。
（11）习惯不吃早餐：吃早餐的人比不吃早餐的人更容易减肥，通过对2959名个体的调查，有78%的人每天都吃早餐。

编辑推荐

《活过100岁的秘密》：白发不一定是衰老的指标老年人营养过剩或者营养不平衡对健康的危害更大你肥胖吗，需不需要减肥，如何减肥，重要的是科学减肥长寿源于健康的生活方式，健康的体魄来自睡眠

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