

<<名人与养生>>

图书基本信息

书名：<<名人与养生>>

13位ISBN编号：9787501746880

10位ISBN编号：7501746885

出版时间：2008-1

出版时间：中国经济

作者：张硕

页数：239

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>

<<名人与养生>>

内容概要

《名人与养生》系中国医药研究会的十二位研究员历时两年时间研究并编辑而成，通过借鉴众多名人寿星的经验和体会，并融入最新的科研成果，总结出一套能够普遍行之有效的养生方法。除精心选择诸多得享高寿的近现代名人的养生之道外，书中还同时穿插了贤人智者的养生轶事，在带给您举手可得、简便易行的养生方法的同时，又能领略“心灵养生”的独特意境和高远情怀，如此双管齐下，愿君能有所得。

<<名人与养生>>

书籍目录

饮食篇首语：养生之道，莫先于食毛泽东：小菜中的大学问郭沫若：饮食多样 医食互补陈云：“定量吃饭”孙中山：“四物汤”食疗养生宋美龄：常吃菠菜和西芹胡适：常喝黄芪水金庸：品茶也是养生胡海牙：科学饮食 科学补养谢侠逊：饮食有节 少食多餐尚长荣：五谷杂粮七分饱杨董庭：五谷杂粮胜过人参周有光：少吃主食 多喝牛奶杨在葆：常年喝粥 四季养生邓玉华：自创“十全大补粥”谈家桢：最爱的是绿茶黄均：饮茶叩齿促养生马金凤：甜面汤护嗓保健康臧克家：大葱大蒜是法宝袁阔成：博采众长 酸甜不忌贾芝：不拒绝美食流沙河：养生“芝麻玉米汤”孙飞虎：走南闯北吃海鲜赵子岳：根据体质安排饮食小记：饮食养生的18种方式运动篇首语：生命在于运动费孝通：每天20分钟健身操徐特立：走路走出好身体钱伟长：每天行走三千步苏步青：运动乐在其中钟南山：跑步机摆在床边于光远：经济学家的“玩耍精神”陈雄立：与体育结缘谢添：人就要活动贾兰坡：室内散步也健身孙毅：双脚走出健康来杨少华：喜欢遛弯儿的老笑星葛存壮：钟情垂钓乐无穷耿莲凤：自创“耿式”拍打操黄永玉：登山健身张瞳：做家务就是锻炼秦岭云：闻鸡起舞 养生锻炼王世襄：“玩”出一个好身材钱信忠：制定“运动时间表”张含英：锻炼身体要持之以恒徐柏涛：健心为养身之本刘江：锻炼也要“减负”小记：别再懒，动起来！

保健篇首语：保健养生，一本万利的选择周恩来：保和丸促消化邓小平：娱乐中保健宋美龄：按摩养生有秘招季羨林：“三不主义”养生法齐白石：养生有七戒翁维健：坚持日常自我保健吴阶平：自视自我保健金世元：按摩耳廓 注意保养草婴：养生“三坚持”谢觉哉：坚持长寿十诀马三立：四字养生保健法陈灏珠：“八个一”受用终身胡荣华：药用“二锅头”乔榛：冬虫夏草增强免疫力徐邦达：按摩既治病疗疾，又保健强身欧阳山尊：拍打健身过“米寿”钟灵：梳头健身严东生：持之以恒为养生黄达亮：莫挑战自己马少波：有心处处皆养生小记：简单易行的自我保健方法情志篇首语：身心同养更健康杨振宁：博览群书 恬静养神张大千：书画养生梅兰芳：爱花 爱生灵 爱自然严翔：养生讲究中和之道朱屺瞻：笑谈养生乔羽：垂钓给人好心情张学良：养生动兼静杨洪基：随身带本古文诗词吕正操：读书唱戏 常思常动陈燮阳：音乐是健康的促进剂曾思玉：书法是长寿之道孙菊生：静心寻趣敛神丹青陈家泠：水墨瓷器修身养性魏巍：用生命去拥抱大自然刘白羽：我喜欢绿色植物小记：音乐书画，养生的重要元素心理篇首语：时代新概念一心理养生宋庆龄：心平气和才是美冰心：随遇而安笑对人生骆玉笙：养生“四乐”刘心武：自创养生心理操陈述：养生“三字诀”贺敬之：恬淡是一种幸福王伯敏：养生贵在平和吴清源：常怀一颗“平常心”萧乾：名利无求心自安蓝天野：养生“三忘”江曾培：永葆心理上的青春任大星：八十岁的童心和青春黄宗英：爱使人健康长寿启功：常怀宽容之心梁波罗：事能知足心常泰童祥苓：每天有个好心情夏征农：相逢一笑泯恩仇傅耕野：“逆境之时泰然处”小记：从容淡泊——养生新时尚后记

<<名人与养生>>

章节摘录

饮食篇 篇首语：养生之道，莫先于食 饮食中的营养构成对人类寿命的长短有极大影响。早在20世纪30年代，美国的营养学家克莱德·麦卡就做过这样的试验：限制一组小白鼠热能的摄取量，但保证其他必要的营养，而另一组小白鼠则自由取食。

结果，自由饮食的小白鼠175天后骨骼就停止了生长，限制饮食的小白鼠300天、500天乃至1000天后骨骼还在缓慢地生长着。

自由饮食的小白鼠不到两年半全部死亡，限制饮食的小白鼠活了3至4年。

限制组小白鼠的肿瘤发病率也比自由饮食组的少得多，最常见的肾硬变几乎完全消失。

这就是老年学研究中最惊人的“麦卡效应”，但当时并没有引起人们的足够重视。

20世纪60年代末，美国老年学家马克赖顿制成一种内含蛋白质20%、植物油5%的饲料喂养两组小白鼠：第一组每天喂20千卡路里的正常饮食，第二组喂10千卡路里的饲料。

结果，第二组小白鼠的寿命绝大多数比第一组长2倍多。

试验再次说明，在保证足够营养的前提下，限制机体的热量摄入，可以延缓衰老，延长寿命。

为什么适当限食能长寿呢？美国免疫学家奥福尔指出，限食可使机体免疫力在老龄时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟。

一些生物化学家对限食老鼠的器官检测表明，这些老鼠在年老时，心脑血管等主要脏器中的脂褐质堆积要比同龄正常饮食的老鼠低得多。

另据加利福尼亚大学医学博士罗尔·伍尔福德的实验，限食可使体温下降2~3℃。

体温对寿命有决定性的影响，而限食是使体温自然下降的有效方法。

最近，日本九州大学大村裕教授研究发现，进食过饱后，大脑中一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质比进食前增加数万倍。

……

<<名人与养生>>

编辑推荐

《名人与养生》系中国医药研究会的十二位研究员历时两年时间研究并编辑而成，通过借鉴众多名人寿星的经验和体会，并融入最新的科研成果，总结出一套能够普遍行之有效的养生方法。除精心选择诸多得享高寿的近现代名人的养生之道外，书中还同时穿插了贤人智者的养生轶事，在带给您举手可得、简便易行的养生方法的同时，又能领略“心灵养生”的独特意境和高远情怀，如此双管齐下，愿君能有所得。

毛泽东：小菜中的大学问，周恩来：保和丸促消化，邓小平：娱乐中保健，孙中山：“四物汤”食疗养生，宋美龄：坚持长寿十诀，吴阶平：重视日常自我保健，张光斗：“一二三四养生术”，齐白石：养生“七戒”，马三立：四字养生保健法，季羨林：“三不三主义”养生法，吴清源：常怀一颗“平常心”，于光远：“八字”人生话养生，刘心武：自创养生心理操，乔羽：垂钓给人好心情。

<<名人与养生>>

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>