

<<为长寿而准备>>

图书基本信息

书名：<<为长寿而准备>>

13位ISBN编号：9787501964550

10位ISBN编号：7501964556

出版时间：2008-6

出版时间：轻工

作者：养生堂健康家政课题组编著 编

页数：299

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>

## <<为长寿而准备>>

### 内容概要

人体必然有一个衰老的过程，但健康长寿取决于自己。

本书从健康饮食、起居环境、合理运动、良好心态，再到防病治病等方方面面，介绍了健康长寿的知识，为你的健康长寿生活送上美好的祝愿。

你想健康长寿吗？

相信多数人应该会以肯定的回答回应。

但是，健康长寿有那么简单吗？

不简单？

不，其实，也没那么难。

看看本书，它精心为你准备了健康测试，帮助你认识自己，了解自己，在阅读本书时，针对你的情况，作出属于自己的健康长寿计划。

## &lt;&lt;为长寿而准备&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 健康与生命掌握在自己手中 健康测试 你真的健康吗 测测你的长寿潜能 第一章 健康与长寿 健康的标准 人类的正常寿命 世界各地的人均寿命 影响健康长寿的因素 健康的各种指标 怎样才能推迟衰老 第二章 人体衰老的过程 衰老及其特征 衰老从什么时候开始 外貌体形衰老的过程 感觉功能的退化 内脏功能的下降 生殖系统功能的变化 运动系统的衰老 神经系统的衰老 内分泌功能的减弱 免疫系统与能力的降低 认知能力的衰退 第三章 健康长寿取决于自己 树立健康的长寿观 健康长寿的五个要素 走出健康长寿的误区 选择健康长寿的活法 从年轻时打好长寿的基础 平衡是长寿之本 关注亚健康 让长寿与健康同行 第四章 世界上健康长寿的榜样 世界上有哪些长寿之乡 世界上长寿之乡的共同特征 世界五大长寿之乡的饮食结构奥秘 日本人告诉你如何长寿抗衰老 美国人告诉你如何长寿抗衰老 国际流行的长寿抗衰老方式 中国名人长寿法揭秘 第二篇 合理膳食是健康长寿的关键 第一章 营养与人体健康 第二章 合理饮食与营养搭配 第三章 不同时期的营养保健 第四章 不同群体的营养需求 第三篇 起居环境和习惯是健康长寿的保证 第一章 健康的生活方式和习惯 第二章 营造健康起居环境 第三章 养成良好的睡眠习惯 第四章 远离不良嗜好 第四篇 合理运动是健康长寿的支柱 第一章 生命在于运动 第二章 选择科学的运动方式 第三章 运动中要因时因地制宜 第四章 运动不可走火入魔 第五篇 平和心态是健康长寿的良药 第一章 保持年轻的心态 第二章 调神养性, 延年益寿 第三章 精神抗衰老 第四章 正确对待生死祸福 第六篇 健康长寿要防患于未然 第一章 警惕健康长寿的致命杀手 第二章 身体功能的保护 第三章 药物的选用 第四章 走出生活中的误区 附录

## &lt;&lt;为长寿而准备&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一篇 健康与生命掌握在自己手中健康测试—你真的健康吗每个人都希望自己健康，很多人都以为，自己从不生病、从不上医院就是健康。

真的是这样吗？

你真的健康吗？

来做做下面的小测试吧。

下列问题中，每个问题有三个答案，选A得5分，选B得3分，选c得1分。

要想对自己的健康状况有一个正确的了解，一定要如实回答。

1 早晨起床时，是不是经常有头发掉落？

A是 B有一点 c不是 2 是不是昨天想好的事情，今天又忘了，而且老是想不起来？

A是 B有一点 c不是 3 老是对着一个地方发呆，不知道自己在想什么。

A经常这样 B有时候会 c从不 4 老是觉得自己无法集中精力，而且莫名其妙的头疼。

A经常这样 B不太明显 c从不 5 一日三餐味同嚼蜡，但是又很想去暴饮暴食一顿。

A是 B偶尔这样 c从来没有 6 希望能够早早逃离办公室，不想见到上司和同事，只想回家睡觉。

A是 B有时候这样想 c从来没有 7 是不是晚上经常睡不着觉，即使睡着了，也老是在做一些奇奇怪怪梦？

A是 B有一点 c不是 8 每次流感来临，你是不是都会感染？

A是，每次都感冒 B有时候会感冒 c从不感冒 9 愤世嫉俗，觉得这个世界充满了黑暗，每个人都不能理解自己。

A这种想法很强烈 B偶尔想想 c从来没有 10 性欲下降，妻子（或丈夫）表示性要求，但你却经常感到疲倦不堪，对方怀疑你是不是有外遇了。

A的确如此 B有时候会 c不会 评析与判定以上10道题做完了，来看看你的得分情况吧。

10-20分 恭喜你，你是一个生理与心理都健康的人。

只要你坚持良好的生活习惯，并进行适当的锻炼，你就可以享有长寿，快乐地度过你的一生。

21-35分 你的健康情况一般，有些地方还算良好，但是有些地方已经出现了健康危机。

你需要调节自己的生活状态，养成良好的生活习惯，同时调整自己的心态，让自己的身体重享健康。

38-50分 值得引起重视了！

你的健康可能已经发生了严重的危机，如果长期这样下去，你可能会比同龄人提前衰老。

赶快调整自己的生活方式，有问题去医院治疗。

<<为长寿而准备>>

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>