

## <<百岁行动>>

### 图书基本信息

书名：<<百岁行动>>

13位ISBN编号：9787536950368

10位ISBN编号：7536950365

出版时间：2011-8

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：崔龙宇

页数：366

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>

## <<百岁行动>>

### 内容概要

长命百岁是每个人追求的目标。  
人活百岁已经不是遥远的梦想了！

《百岁行动(健康老人生活指南)》由崔龙宇编著，随着医学的发展，人们健康意识和生活水平的提高，人类的平均年龄也在不断提高，中国已经进入老龄社会。

据不完全统计，全国60岁以上的老人已超过1.6亿人，全国百岁老寿星已有10800多人。

《百岁行动(健康老人生活指南)》从老年人的角度出发，从生活、心里、饮食起居各个方面介绍老年人。

愿所有人都长命百岁！

## <<百岁行动>>

### 作者简介

崔龙宇

北京中医药大学毕业，执业医师。

从事医务工作多年，在养生保健有非常深的造诣，是口碑捷佳的医师。

## &lt;&lt;百岁行动&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一篇 唇齿相依的健康伴侣
  - 健康的肠胃和合理的饮食
  - 第一章 怎样才能吃出健康
    - 第一节 有益健康长寿的食物
    - 第二节 不利于健康的食物
  - 第二章 老年人日常饮食宜“保质保量”
    - 第一节 日常饮食原则
    - 第二节 日常饮食宜与忌
    - 第三节 合理安排日常饮食
    - 第四节 科学合理的膳食
    - 第五节 限食与长寿
  - 第三章 老年人的养生之道
    - 第一节 养生之道的特点
    - 第二节 老年人养生之道
    - 第三节 古代长寿者的养生之道
    - 第四节 现代长寿者的养生之道
    - 第五节 国外古今长寿者的养生之道
- 第二篇 健康的精神生活是健康的升华
  - 第四章 如何延缓衰老
    - 第一节 人类衰老的原因
    - 第二节 哪些人容易早衰
    - 第三节 衰老的特征
    - 第四节 延缓衰老的有益活动
    - 第五节 延缓衰老的其他方法
- 第三篇 疾病与老年人的健康
  - 第五章 老年人常见的疾病
    - 第一节 老年人常见的“三高”
    - 第二节 心脑血管疾病
    - 第三节 肺部疾病
    - 第四节 关节疾病
    - 第五节 其他疾病
  - 第六章 常见疾病的防治法
    - 第一节 “三高”的预防
    - 第二节 心脑血管疾病的预防
    - 第三节 肺部疾病的预防
    - 第四节 关节疾病的预防
    - 第五节 其他疾病的预防
  - 第七章 常见疾病的饮食疗法
    - 第一节 “三高”的饮食疗法
    - 第二节 心脑血管疾病的饮食疗法
    - 第三节 肺部疾病的饮食疗法
    - 第四节 关节疾病的饮食疗法
    - 第五节 其他疾病的饮食疗法
- 第四篇 老年人也要有健康的“性”福生活
  - 第八章 如何看待老年人的“性”福生活

## <<百岁行动>>

- 第一节 老年人对性的正确认识
- 第二节 老年人也需要“性”福生活
- 第三节 老年人的性心理
- 第四节 老年人的性生理
- 第五节 老年人的“性”福生活与长寿
- 附录一 食物中胆固醇含量表
- 附录二 人体主要营养素功效简表
- 附录三 常见食物热量参考表
- 附录四 一些含碳水化合物的血糖指数

## &lt;&lt;百岁行动&gt;&gt;

## 章节摘录

（一）人体衰老的原因 现代科学所找到的令机体老化的原因竟是意外的简单，答案就在我们平常的饮食里。

原来我们平常吃的食物，有酸性食物和酸碱性食物之分，判断一种食物的酸碱性，就是通过测定食物的pH值，而与人的口感无关，如柠檬是酸的，但它却是碱性食物。

进食碱性食物人体会产生碱性代谢物，常见的碱性食物有黄瓜、海带、西芹、番茄、蘑菇、柠檬等。

进食酸性食物会给人体带来酸性代谢物，常见的酸性食物有牛肉、猪肉、鸡肉、鸡蛋、海鲜等。

科学研究告诉我们，大量进食酸性食物所产生的酸性代谢物就是促使机体老化、导致内源性疾病的主要原因。

平常这些酸性代谢物，会经由呼吸、小便或汗液排出体外。

但是受人体自身排酸能力的限制，那些还没有排出去的代谢物会到处游走，逐渐在我们的身体里积蓄，使得身体酸化，积满酸性代谢物的毛细血管逐渐被堵塞。

细胞一方面无法得到足够的氧气和养分，另一方面细胞代谢的酸性代谢物又无法由血液带出体外。

细胞生存的环境逐渐恶化，细胞也因此衰退死亡，这就是人体老化的原因。

细胞的衰老死亡导致细胞组成器官的机能也在下降，引发各种可怕的内源性疾病。

因此，人体老化的原因大多是酸性代谢物所致。

.....

<<百岁行动>>

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>