第一图书网, tushu007.com

<<细节决定长寿2>>

图书基本信息

书名：<<细节决定长寿2>>

13位ISBN编号：9787543321229

10位ISBN编号：754332122X

出版时间：2008-3

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：顾勇

页数：279

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

第一图书网, tushu007.com

前言

年轻，代表着青春和活力，代表着未来和希望，代表着健康和快乐……年轻的魅力是无穷的，是任何人都无法抗拒的。

既然每个人都无限地向往和追求青春，那么，怎样才能最大限度地拥有它呢？

人自出生的那一天起，便注定了要从生长发育走向衰老，直至生命的终点。

人体发育成熟后，各部分器官功能即呈逐渐下降趋势.这便是人体由盛而衰的转折点。

这个转折点从根本上说。

就是年轻和老化的分水岭，就是健康和疾病的分水岭。

世界著名科学家威廉?瑞森说：“ 衰老也是一种疾病，是百病之源。

”他还通过研究证实：人体如果长期处于衰老状态，其患病的几率是正常人的17.4倍，其平均寿命比正常人短11.6岁。

因此可以说，衰老是青春和健康的第一大隐患.要想最大限度地使自己保持年轻，就要尽可能地和衰老做有效的抗争。

那么，衰老究竟是什么？

至今仍没有统一的定义。

《辞海》对衰老的解释是：“ 生物体在正常环境条件下发生的机能减退.逐渐趋向死亡的现象。

”目前，对衰老的一种比较通俗易懂的解释是：衰老就是在退化期人体各个器官、组织和细胞所发生的退行性改变。

这些退行性变化，使生理功能衰退，故老年人容易患多种疾病，从而进一步使整个机体发生衰老。

<<细节决定长寿2>>

内容概要

《细节决定长寿2：抗衰红宝书》全书在饮食、运动、工作、睡眠等方面对有关保持健康和延缓衰老的小细节做了通俗易懂的介绍。
这些小细节实用价值高，可操作性强，一定会在为你的健康保驾护航的同时，让你看上去显得更年轻。

<<细节决定长寿2>>

书籍目录

第1章 知己知彼：抗衰老知识中的细节对衰老的认识衰老是什么人为什么会衰老人的寿命到底有多长现代人早衰的主要原因怎样延缓衰老廷缓衰老越早越好延缓衰老哪些人做得更好人类延缓衰老的未来你正在衰老吗人体的衰老进程人体衰老的几大信号皮肤衰老的常见信号女性衰老的信号男性衰老的信号老年人衰老的表现心理衰老的常见信号第2章 从口做起：饮食抗衰老中的细节水果与饮品抗衰水果的营养吃水果也有学问几种独特的抗衰老水果水果抗衰老，山楂最有效水果的颜色与抗衰老黑色水果延缓皮肤衰老对症吃水果饮牛奶抗衰老茶的抗衰老作用酒的抗衰老作用延缓衰老的几种药酒简易抗衰菜谱蔬菜的营养蔬菜的颜色和等级合理吃菜延缓衰老大蒜的抗衰老作用抗衰“藕”当先大豆食品的抗衰老作用名不虚传的抗衰佳品：豇豆花生食品能抗衰鱼的抗衰老作用几种常见的抗衰菜品能延缓衰老的海洋蔬菜抗衰饮食宜忌水也会衰老饮茶的四大误区吃错水果会生病多吃黑米，有效抗衰老防衰食物宜多吃延缓女性衰老的五种食物中年人健康饮食抗衰老老年人不宜常吃的几类食品致人早衰的饮食雷区抗衰老饮食小禁忌对抗衰老的饮食原则有利抗衰的饮食习惯改掉对咖啡因的嗜好第3章 活动筋骨：运动抗衰老中的细节生命在于运动运动为什么能延缓衰老运动究竟对人有什么益处游泳能有效延缓衰老常打太极拳。
益寿又延年按摩穴位延缓衰老科学运动，人老腿不老局部运动抗衰老而立男性抗衰运动处方老年人健身抗衰宜多走中老年人有效的抗衰运动头发抗衰的运动处方运动不足对人体有什么影响运动抗衰须知运动应择时、择地、择项运动饮水须知运动时应怎样呼吸四季运动健身须知运动中不可忽视的异常现象女性运动养颜健美须知女性经期运动须知老年人健身运动须知老年人运动禁忌有氧运动的常见误区常见的运动误区运动和维生素E联合抗衰老运动与减肥第4章 谨防劳累：工作抗衰老中的细节轻松远离亚健康世界卫生组织的健康标准什么是亚健康亚健康的常见症状及危害亚健康自测一半白领处于亚健康状态经常疲倦的原因“疲劳综合征”的信号白领PK心理疲劳症职业女性小心心理障碍减轻心理压力的妙招选择正确的工作姿势切忌劳伤过度工作抗衰小处方头部按摩防治神经衰弱怎样延缓脑衰老上班族的颈部保健操防止小腹突起的小窍门上班族饮水要科学办公族巧用零食抗疲劳办公室女性抗衰有绝招职业女性过于紧张会早衰电脑族防衰老四要点电脑族应喝的健康饮品伏案工作者的自我保健久站工作女性的保健夜班工作者的自我保健上班族的对症保健良方第5章 合理休息：睡眠抗衰老中的细节保护人体机制人体体温与健康人体内环境与衰老人体免疫系统与衰老人体生物钟与衰老人体睡眠与衰老人为什么要重视午休走向优质睡眠睡眠的七大作用保证优质睡眠的十大妙招改善睡眠的十种食物八种中医药茶让你安眠优质睡眠有八忌怎样才能睡好午觉喝醋防治紧张性失眠失眠的普通食疗法失眠的中医食疗法失眠的自我调理法改善睡眠的方法选择睡眠要选好卧具常见睡眠误区觉是补不回来的不良睡姿需警惕睡前不宜吃的食物睡前不宜使用电脑白领的四大睡眠误区老年人睡眠的禁忌老年人常见的三大睡眠误区不宜让老年人独睡尤应注意的夏季睡眠禁忌几个不利健康的睡眠细节睡眠的八大误区十种应改正的睡眠习惯古人睡眠的十大禁忌第6章 修身养性：性情抗衰老中的细节保持健康心理心理健康与衰老几种常见的心理问题男性心理健康的标准不利男性心理健康的情绪更年期不等于衰老女性心理健康三大杀手中老年女性如何预防精神衰老快乐的心理暗示有利心理健康的娱乐方式保持心理健康的十“要”“过度”不利心理健康自卑加速衰老依赖心理加速衰老如何推迟心理衰老性生活与衰老性生活十大益处更年期性生活的好处妊娠中期可有适度性生活性生活对女性好处多多老年性爱不可无预防性衰老的措施中年男性如何延缓性衰老古人的性生活与养生禁欲不利于健康长寿第7章 悉心养护：身体抗衰老中的细节延缓皮肤衰老皮肤为什么会衰老延缓衰老的重要因素：水芦荟能延缓皮肤衰老延缓面部皮肤的老化睡眠时的肌肤养护饮食与皮肤衰老不同年龄期的肌肤抗衰法做个四季水嫩美人八大生活恶习加速肌肤衰老加速皮肤老化的化妆恶习中草药延缓皮肤衰老延缓皮肤衰老关键在预防身体局部养护保养你的大脑青春秀发十大误区女性眼周肌肤的保养怎样防治牙齿衰老嘴唇保养不可忽视告别双下巴脖颈透露你年龄的秘密细心呵护你的玉手锻炼改造你的臀部足部养生“六字诀”局部按摩延缓衰老延缓老年性耳聋妆扮健康第一衣着与健康认识服装的保质期化妆品与健康科学佩戴文胸穿耳洞的健康隐患戴假玉不利健康警惕太阳镜综合征手机辐射不容小觑上班族四大打扮不利健康几种有害健康的穿戴方式第8章 科学用药：医药抗衰老中的细节营养元素抗衰全面抗衰老的维生素C延缓衰老的维生素E类胡萝卜素与抗衰钙与抗衰老镁与抗衰老微量元素与衰老中医药膳抗衰几种常见的抗衰老药材简

第一图书网, tushu007.com

易抗衰老药膳十种中医抗衰老药茶中医对症施治现代亚健康中老年人巧吃中药抗衰西医手术抗衰双眼皮手术与美容眼袋去除术与美容牙齿的美容与整形隆乳与美容塑造形体美的吸脂术

<<细节决定长寿2>>

章节摘录

第1章 知己知彼：抗衰老知识中的细节　　对衰老的认识　　长寿自古以来就是人类不懈追求的目标。
时至今日，有效地控制衰老，延缓衰老的发生，已越来越多地受到医学家和生物学家的重视。
随着生活水平的提高、人类文明的进步以及科学的高度发展，探索衰老的规律。
制定抗老防老的措施，已逐渐发展成为一门专门的学科。
衰老是什么　　人自出生后，其生长发育过程便可分为生长、成熟和退化三个过程。
这三个过程贯穿着人的一生，它其实就是一个衰老的过程。
那么，衰老过程具体又是怎样的呢？
衰老的概念　　迄今，国际上对衰老仍没有统一的定义。
《辞海》对衰老的解释是：“生物体在正常环境条件下发生的机能减退，逐渐趋向死亡的现象。”　　目前，对衰老的一种比较通俗易懂的解释是：衰老就是在退化期人体各个器官、组织和细胞所发生的退行性改变。
这些退行性变化，使生理功能衰退，故老年人容易患多种疾病，从而进一步使整个机体发生衰老。
隶老的类型　　医学上，一般将衰老分为生理衰老和心理衰老。
生理衰老可以从年龄、容貌、声音、举止动作等方面看出，生理衰老会涉及到各组织器官和系统，影响人的各种生理功能和生命活动，可直接通过检查而发现，容易被人们重视。
心理衰老常表现在感知觉及思维迟缓、注意力不集中、记忆力减退、感情脆弱而不稳定、意志减弱和行为失控等，心理衰老不易被觉察。
衰老是从细胞发生的，在人的一生中，人体细胞大约分裂50次就不再分裂，此时人的生命就将终止。
在细胞分裂过程中，细胞逐渐老化，功能降低，从而导致整个机体的衰老。

媒体关注与评论

为了提醒读者们热爱生命、维护健康，普及养生保健知识，我们精心打造了一套养生保健丛书二《细节决定长寿》系列。
丛书已经出版《细节决定长寿》、《细节决定长寿II?抗衰红宝书》、《细节决定长寿II?养生千金方》、《细节决定长寿II?职场健康课》，内容涵盖养生保健的多个方面，语言通俗易懂，内容实用全面，具有很强的实用性和可操作性。
我们期望本套丛书能够帮助您打开健康之门，不管您现在是健康，还是亚健康，或是为疾病所困扰，对健康细节的关注永远应该是现在进行时。
祝您健康，祝大家都健康！
健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。
——蒙田

编辑推荐

年轻，代表着青春和活力，代表着未来和希望，代表着健康和快乐……年轻的魅力是无穷的，是任何人都无法抗拒的。
既然每个人都无限地向往和追求青春，那么，怎样才能最大限度地拥有它呢？
《细节决定长寿2：抗衰红宝书》是“细节决定长寿”之《抗衰红宝书》，该书在饮食、运动、工作、睡眠等方面对有关保持健康和延缓衰老的小细节做了通俗易懂的介绍，这些小细节实用价值高，可操作性强，一定会在为你的健康保驾护航的同时，让你看上去显得更年轻。

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