

<<百岁老人长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<百岁老人长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787806972755

10位ISBN编号：7806972757

出版时间：2005-1

出版时间：海天出版社

作者：喻德柱

页数：320

字数：250000

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>

## <<百岁老人长寿秘诀>>

### 内容概要

健康长寿是人类共同的愿望，人人都希望自己能“长生不老”。

随着科技的进步和社会经济的发展，如果大家都能关心和注意自己的健康，合理养生，科学保健，活到百岁并不是一个梦想。

本书通过大量的资料和实例，阐述了保健对于长寿的重要性，分析了如何才能活得健康、活得长寿，提出了许多具体有效的养生法，并介绍了古今中外100位百岁老人的长寿秘诀，堪称老年人的健康手册和长寿谱，也是晚辈敬献给长辈的最佳礼物。

## <<百岁老人长寿秘诀>>

### 书籍目录

第一章 人活百岁不是梦 一 人的自然寿命以超越百岁 二 社会经济的发展使自欺欺长寿成为可能 三 选择和美化居住环境是长寿的重要条件 四 人类的寿命将实现第三次飞跃 五 前人的养生长寿经验值得借鉴 六 健康长寿钥匙掌握在自己手中 第二章 精神养生 一 精神状态与健康 二 老年人的心理特点 三 精神调养 第三章 饮食养生 一 饮食与健康 二 饮食要求 第四章 动静养生 一 运动与健康 二 适宜老年人运动锻炼的项目 三 老年人锻炼须知 四 “静”也养生 第五章 四时养生 一 春季养生 二 夏季养生 三 秋季养生 四 冬季养生 第六章 起居养生 一 起居有常 二 睡觉有道 三 衣首适宜 四 芝逸适度 五 房事有节 六 讲究卫生 七 戒烟限酒 第七章 环境养生 一 优美的自然环境 二 舒适的居室环境 三 良好的人际关系 第八章 养生长寿歌诀集锦 ..... 第九章 百位寿星长寿秘诀

## &lt;&lt;百岁老人长寿秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

薯类包括白薯、红薯、山药、土豆等。

它有三吸收：吸收水分；吸收脂肪、糖类；吸收毒素。

吸收水分，润滑肠道不得直肠癌、结肠癌。

吸收脂肪、糖类，不得糖尿病。

吸收毒素，不发生胃肠炎症。

红薯的营养成分很多。

每100克含糖29克，蛋白质：克，钙18毫克，磷20毫克，维生素C150毫克。

红薯中的胡萝卜素、烟酸、赖氨酸、微量元素硒等的含量也较丰富。

红薯能补中和血、暖胃、益气生津、肥五脏、宽肠胃、通便秘舒经络、御风寒。

具体来说，常吃红薯有以下好处： 一是防止便秘。

红薯含有淀粉和纤维素，它们在肠内能吸收大量水分，促使食物软化，推动粪便行进，从而防治老年性便秘，并避免毒物在肠内久存。

二是防治癌症。

它除利用纤维素通便抑癌，维生素防癌治癌外，还含有“脱氧异雄固酮”活性物质，可抑制癌细胞的产生和增长，特别是对防治肠癌有独特作用，高居抗癌果蔬类之首。

三是防治心脑血管病。

它含有胶原和粘多糖，是一种多糖蛋白质，能抑制胆固醇在动脉壁沉积，保持血管的弹性，促进血液畅通，从而能防治动脉硬化等心脑血管疾病。

四是防止肠胃病。

它是碱性食物，可中和体内食物产生的酸性，起到调节酸碱平衡的作用，有助于食物的消化、吸收，防止肠胃病的发生。

五是防止胶原病。

它所含的糖蛋白还能促进减少皮下脂肪，防止肝肾结缔组织萎缩，防止胶原病的发生。

六是美容美颜。

红薯含有类似雌激素的物质，有保持人体皮肤细腻，减少皮下脂肪堆积和润肤、活肌、防皱、除斑、美容美颜之功能。

七是防治老年肥胖。

它所含的类似雌激素物质，除能阻止脂肪在肌体沉积外，还能防止糖分转化为脂肪，从而起到防肥减肥的作用。

八是健身缓老。

红薯含有多种维生素、蛋白质、脂肪、氨基酸、赖氨酸等营养物质。

它还含有脱氧表雄碳酸盐的激素，这些都能提高机体免疫力，是健身延年益寿之宝。

3. 蔬菜 《素问·脏气法时论》提出“五菜为充”。

“五菜”泛指一切蔬菜。

“充”是补充，完备的意思。

蔬菜富有水分、无机盐、丰富的维生素，又是果胶、木质素和某些特殊的酶、叶绿素、花色素的重要来源。

蔬菜有疏通的含义，即有清洗肠内废物，疏通肠道的作用。

纤维素能促进消化液的分泌和肠的蠕动功能，可防治多种疾病和便秘，还可减肥及补充其他食物的不足，是人们每天不可缺少的食品。

蔬菜种类繁多，但按颜色化，可分为“红、黄、绿、白、黑、紫”六类。

(1) 绿色蔬菜 “绿”是指绿色蔬菜。

它含有丰富的维生素C、B1、B2，还含有胡萝卜素和叶绿素等。

绿色蔬菜给人的感觉是明媚、鲜嫩、味美。

蔬菜对高血压及失眠者有一定的镇静作用，并有益于肝脏。

## <<百岁老人长寿秘诀>>

还有一个显著的特点，就是容易消化，具有清洗肠道的功能。

芹菜据营养学家测定，每100克芹菜中含有蛋白质2.2克，钙160毫克，磷60毫克，铁8.5毫克以及胡萝卜素、维生素C、维生素B1等。

其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高一倍，钙和铁含量比西红柿高20倍。

芹菜富含纤维素，同时还含有一种挥发性芳香油，可增进人的食欲，刺激胃酸分泌，促进胃肠蠕动，有助于血液循环，保护血管，增强免疫的功能，可辅助治高血压、动脉硬化、神经衰弱、失眠、便秘等多种疾病，可称为老少皆宜的蔬菜。

芹菜还可作为药用，自古就有“药片”之誉。

《本草纲目》记载，芹菜“气味甘平、无毒。

主治：女子赤沃，止血养精，保血脉、益气……. 饮汁（芹菜汁）治小儿暴热，大人酒后热，鼻塞身热，祛风热，利口齿，利大小肠。

”就是说，芹菜性寒凉、味甘苦，有清热止血、平肝祛风、清热解毒、利尿健脾等功效。

芹菜叶中还含有更多的P2胡萝卜素，在煮肉汤时放入适量的芹菜汁，不仅可消除肉类的腥味，还可使汤有独特的香味。

……

## <<百岁老人长寿秘诀>>

### 媒体关注与评论

书评欢欢乐乐过日子，痛痛快快干活计，这就是我长寿的原因。

”——刘继贞 “我的长寿秘诀是早早起，勤梳洗，每天梳头半小时。

”——冯阿凤 “我的长寿秘诀是养身在动，养心在静，动静结合。

”——吐地沙那依 “长寿的秘诀是可喜不大喜，可忧不大忧。

”——陈椿

## <<百岁老人长寿秘诀>>

### 编辑推荐

欢欢乐乐过日子，痛痛快快干活计，这就是我长寿的原因。

- ”——刘继贞      “我的长寿秘诀是早早起，勤梳洗，每天梳头半小时。  
”——冯阿凤      “我的长寿秘诀是养身在动，养心在静，动静结合。  
”——吐地沙那依      “长寿的秘诀是可喜不大喜，可忧不大忧。  
”——陈椿

<<百岁老人长寿秘诀>>

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>