

彩色升级精华版

我们追求的长寿是指
生命同时拥有
优良的质量和满意的数量
长寿之道、饮食睡眠
起居环境、运动保健
膳食营养、心理保健

。好书相伴好生活

为长寿而准备

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！
养生堂家庭保健课题组 编著

珍爱生命
享受生活

不可不知的生活智慧
自己珍藏，送给父母，与朋友分享

品质生活
专家



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

为长寿而准备 / 养生堂家庭保健课题组编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2008.6
ISBN 978-7-5019-6455-0

I. 为… II. 养… III. 长寿—保健—基本知识 IV.
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072845 号

责任编辑: 王恒中 王晓晨	责任终审: 张乃束
装帧设计: 刘金华 旭 晖	插图绘制: 拓美插图工作室
文字编辑: 佟 伟 李海霞	美术编辑: 穆 丽 成 馨

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 635 × 965 1/12 印张: 25
字 数: 250 千字
书 号: ISBN 978-7-5019-6455-0/TS · 3763 定价: 34.80 元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
80456S2X101ZBF

为长寿 而准备

养生堂家庭保健课题组 编著

健康与生命掌握在自己手中

目录

健康测试

- 14 你真的健康吗
- 15 测测你的长寿潜能

第一章 健康与长寿

- 16 健康的标准
- 16 人类的正常寿命
- 18 世界各地的人均寿命
- 19 影响健康长寿的因素
- 20 健康的各种指标
- 21 怎样才能推迟衰老

第二章 人体衰老的过程

- 23 衰老及其特征
- 24 衰老从什么时候开始
- 24 外貌体形衰老的过程
- 26 感觉功能的退化
- 28 内脏功能的下降
- 29 生殖系统功能的变化
- 31 运动系统的衰老
- 34 神经系统的衰老
- 35 内分泌功能的减弱
- 36 免疫系统与能力的降低
- 37 认知能力的衰退



第三章 健康长寿取决于自己

- 39 树立健康的长寿观
- 41 健康长寿的五个要素
- 42 走出健康长寿的误区
- 43 选择健康长寿的活法
- 44 从年轻时打好长寿的基础
- 46 平衡是长寿之本
- 48 关注亚健康
- 49 让长寿与健康同行

第四章 世界上健康长寿的榜样

- 50 世界上有哪些长寿之乡
- 50 世界长寿之乡的共同特征
- 52 世界五大长寿之乡的饮食结构奥秘
- 54 日本人告诉你如何长寿抗衰老
- 56 美国人告诉你如何长寿抗衰老
- 58 国际流行的长寿抗衰老方式
- 60 中国名人长寿法揭秘

第 二 篇

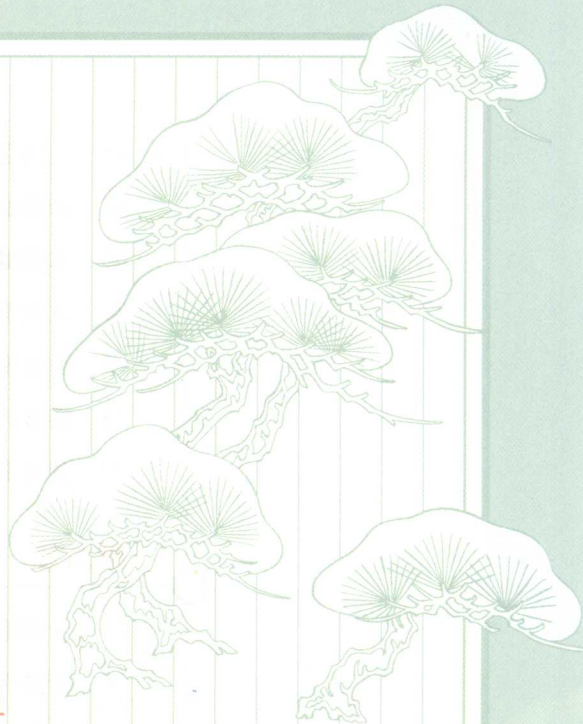
二

合理膳食是健康长寿的关键

健康测试

- 64 你的膳食结构合理吗

第一章 营养与人体健康



66 人的正常营养需要

66 合理的营养与健康

68 水是健康之源

70 三大营养素与健康

72 维生素与健康

74 膳食纤维与健康

74 营养要均衡

第二章 合理饮食与营养搭配

76 合理膳食模式

78 最具保健养生功效的长寿食材

85 延年益寿的营养素

87 补益养生的中药材

91 可以信赖的保健品

94 合理饮食的原则

95 掌握正确的饮食方法

97 走出饮食误区

98 饱食伤害人体健康

99 纠正不良的饮食习惯

100 食品卫生是关键

第三章 不同时期的营养保健

102 春季饮食抗余寒

103 夏季饮食重清热

104 秋季饮食防干燥

104 冬季饮食补能量

- 105 30岁：打造长寿体质的食疗方
106 40岁：调养体质、祛病强身的食疗方
107 50岁以上：延年益寿的食疗方

第四章 不同群体的营养需求

- 110 孕妇的营养需求
111 乳母的营养需求
112 更年期的营养需求
112 上班族的营养需求
114 脑力劳动者的营养需求
114 特殊工种人员的营养需求
115 演员、歌手的营养需求

第三篇

三

起居环境和习惯是健康长寿的保证

健康测试

- 118 你的生活习惯健康吗

第一章 健康的生活方式和习惯

- 120 生活要有规律
121 一天的最佳保健时间
122 注意个人清洁卫生
123 日常洗漱的注意事项
124 最佳姿势促健康
125 衣着打扮有讲究



第二章 营造健康起居环境

- 126 不宜久处的几种环境
- 127 家庭环境与健康
- 128 健康之家的标准
- 128 营造绿色之家
- 130 家居的选择与装修
- 132 正确使用家电

第三章 养成良好的睡眠习惯

- 134 科学的睡眠时间
- 135 几种病态睡眠
- 136 睡眠对人体的作用
- 138 睡眠的姿势与朝向
- 139 优质睡眠的禁忌
- 140 走出睡眠的误区
- 141 失眠的原因
- 142 改善失眠的有效途径
- 143 几种简便的催眠小偏方
- 144 不宜午睡的几种人

第四章 远离不良嗜好

- 146 吸烟缩短人的寿命
- 147 过量饮酒是健康的杀手
- 149 远离毒品，珍爱生命
- 150 常进餐馆害处多



合理运动是健康长寿的支柱

健康测试

154 你适合什么样的运动

155 你的运动量够不够

第一章 生命在于运动

156 运动一小时，健康一辈子

156 运动锻炼的内容

158 合理运动与抵抗衰老

161 运动的原则

162 合理安排运动时间

164 运动健身与环境

165 运动锻炼可以自我监测

167 运动卫生常识

168 运动不足的危害

第二章 选择科学的运动方式

169 选择适宜的运动项目

- 171 运动锻炼的错误观念
- 171 循序渐进，持之以恒
- 173 关于有氧运动
- 175 运动前的准备活动
- 176 运动后八不宜
- 177 适合中老年的运动方式
- 179 有益健康的小动作
- 179 太极拳：最佳运动方式

第三章 运动中要因时因地制宜

- 182 四季运动的忠告
- 184 运动的环境选择
- 185 特殊人群的运动方式
- 186 试试这些反向运动
- 187 运动中如何补水
- 188 老人运动有绝招
- 190 最适合女人的六项运动
- 192 瑜伽：时尚女人的健身追求



第四章 运动不可走火入魔

- 194 运动过度的危害
- 195 运动过度的信号
- 195 运动健身与损伤
- 197 运动与疾病
- 199 运动中的应急处理措施
- 202 预防运动性猝死

- 203 如何进行运动减肥
206 家务劳动不能代替体育锻炼

第 五 篇

平和心态是健康长寿的良药

健康测试

- 208 测测你的乐观指数

第一章 保持年轻的心态

- 210 心理健康与长寿
211 心理健康的标准
212 不良心理对健康的危害
213 自信是快乐的源泉
214 乐观者长寿

第二章 调神养性，延年益寿

- 215 舒缓紧张焦虑的状态
217 孤独者必短寿
218 嫉妒：心灵的顽疾
220 自卑损害你的健康
221 不要走入自恋的泥淖



第三章 精神抗衰老

- 222 笑口常开，青春常在
- 224 容忍是一种美德
- 226 学会幽默，自我解嘲
- 227 助人为乐好处多
- 228 寻找最好的宣泄方式
- 230 培养愉快心情的十种方法
- 232 平淡才是福



第四章 正确对待生死祸福

- 234 失败是成功之母
- 235 正确对待疾病
- 236 树立正确的金钱观
- 237 失恋：必须越过的鸿沟
- 239 离婚后更要善待自己
- 240 老人丧偶之后怎么办
- 242 忘记是最好的长寿之道

第 六 篇

六

健康长寿要防患于未然

健康测试

- 244 测测你的预防意识

第一章 警惕健康长寿的致命杀手

- 246 呼吸系统疾病的防治
- 248 消化系统疾病的防治
- 249 泌尿系统疾病的防治
- 250 内分泌系统疾病的防治
- 251 肝胆疾病的防治
- 254 神经系统疾病的防治
- 254 血液疾病的防治
- 255 心脑血管疾病的防治
- 257 癌症的防治
- 258 男性疾病的防治
- 261 女性疾病的防治

第二章 身体功能的保护

- 263 小小感冒要重视
- 265 如何预防颈椎病
- 266 如何预防腰腿疼痛
- 267 长期便秘害处多
- 268 远离老年性白内障
- 268 怎样延缓耳朵衰老
- 270 定期体检与健康长寿

第三章 药物的选用

- 273 建立家庭小药箱



- 
- 274 药补的注意事项
 - 275 正确的服药时间
 - 276 老人用药的原则
 - 278 用错药了怎么办
 - 279 饮用药酒的注意事项
 - 280 服用西药的注意事项
 - 282 中草药的煎煮方法

第四章 走出生活中的误区

- 285 走出寻医问药的误区
- 287 骨质增生不只是因为缺钙
- 288 过度苗条未必是美
- 288 减肥过快导致胆结石
- 289 乙肝并非如此可怕
- 291 无病不等于健康

附录

- 292 附录一 长寿养生歌谣
- 293 附录二 精神养生歌
- 294 附录三 食疗养生歌谣
- 295 附录四 主要食物营养成分表（每100克）
- 299 附录五 常见疾病饮食禁忌表

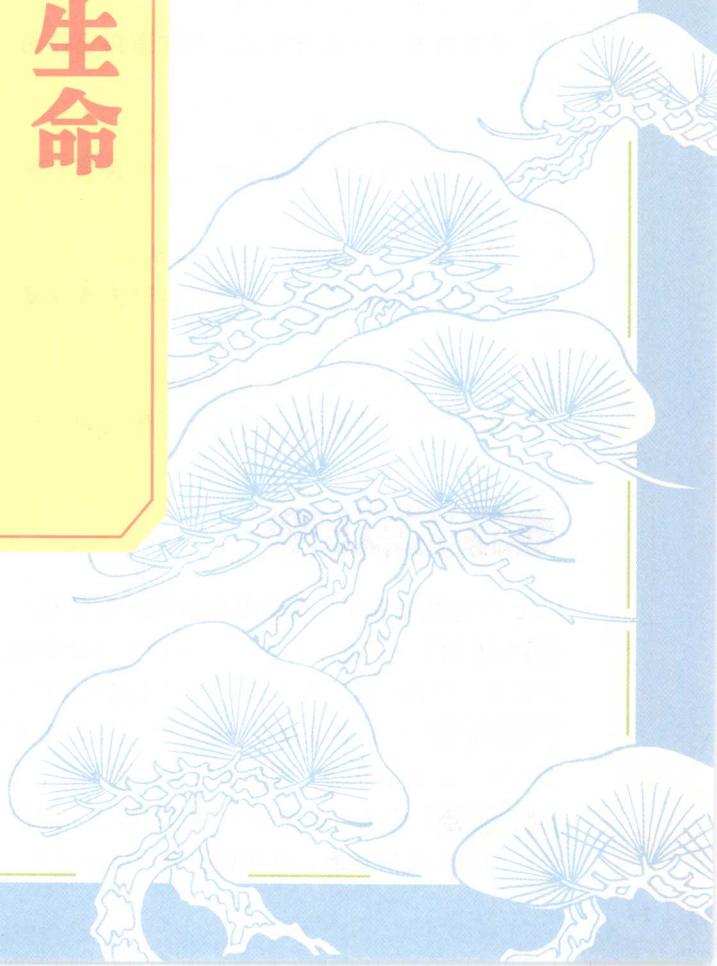
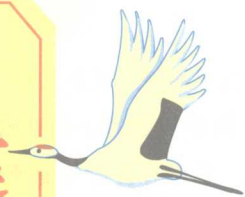


注健康是自己的责任，要想健康长寿，就要做到主动保健，把健康把握在自己手里。据最新的科学研究证实，人类的正常寿命应该在120岁左右。但随着生活条件的不断改善与提高，人类有望将寿命延长至150岁。可在现实生活中，能够活到如此高寿者可谓凤毛麟角，一般人都难过百岁大关。但是不可否认，绝大多数人都可以通过自己的努力达到或超过生命的极限。那么，如何才能长寿呢？首先，必须让我们来了解一下生命的本质以及影响人体衰老的因素，从而树立正确的健康长寿观。



【第一篇】

健康与生命 掌握在自己手中





健康测试一



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。

36~50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。

健康测试二



测测你的长寿潜能

每个人都渴望长寿,但是在死亡没有到来之前,人的寿命总是一个未知数。到底会不会长寿呢? 做做以下的小测试吧,看看你的长寿潜能是多少。

回答以下问题,选择“是”与“否”,并做上记号。

- ① 你的实际体重与标准体重的相差是在10%以内吗?
- ② 在平静的状态下测量血压,你的血压是否保持在正常范围以内?
- ③ 在家庭生活中,你是否有一个志同道合、心心相印的伴侣?
- ④ 你是不是从不抽烟和酗酒?
- ⑤ 在饮食习惯上,你是不是很少吃垃圾食品、加工食品和油炸食品?
- ⑥ 对于一日三餐来说,你是否偏爱粗粮,或者尽量避免精细食品?
- ⑦ 你喜欢运动吗?你是否每周运动至少3次,而且每次都不少于20分钟?
- ⑧ 你的精神状态怎么样?你是否每天都开怀地笑几次,而且很少生气,很少发怒?
- ⑨ 在你每天所吃的食物中,是否含有你每天必需的维生素?
- ⑩ 你是不是每天排便一次,而且比较通畅,很少有便秘或拉肚子的情况出现?
- ⑪ 你是否有一个自己喜欢并且安稳的工作,与同事、上司关系也处理得很好?
- ⑫ 你是否了解自己的身体,并且根据自己身体的需要养成个人最佳的生活习惯?
- ⑬ 除了正常的生活以外,你是否还有丰富的精神生活,如旅游、写作、阅读等等?
- ⑭ 你是不是每年体检一次,而且检测结果良好,从来没有得过乙肝等慢性传染病?

评析与判定

全部回答都为“是” 恭喜你,你很可能会成为人人尊敬的长寿老人,但是记得要保持现有的生活习惯哦。

回答中有9个以上的“是” 你的状况还是很不错的,坚持健康科学的生活方式,关注健康,你就会长寿。

回答中有4~8个“是” 请你好好保养吧,只要改掉不良生活习惯,关注自己的身体,你仍然有健康长寿的可能。

回答中只有4个以下的“是” 你需要提高警惕了,如果不及时改变自己,你很可能与长寿无缘。

