



KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETA

科学探秘 48-19

陈思丞/主编

# 长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 3

辽海出版社

科学探秘 48-19

# 长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 3

陈思丞/主编

辽海出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

科学探秘/陈思丞主编—沈阳: 辽海出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0060 - 0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑: 段扬华 孙德军

责任校对: 顾 季

装帧设计: 顾 季

封面设计: 顾 季

---

出 版 者: 辽海出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003

电 话: 024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163 . com

印 刷 者: 北京华戈印务有限公司

发 行 者: 辽海出版社

---

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 168

字 数: 3300 千字

---

出版时间: 2008 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 1238.00 元 (1—48 册)

版权所有 翻印必究

## 目 录

### 第四章：老年人应该这样养生

- 一、保持年轻的心态 ..... (206)
  - 1. 人虽老，但心千万别老 ..... (206)
  - 2. 让心变得年轻快乐 ..... (208)
  - 3. 多与年轻人交朋友 ..... (209)
  - 4. 不妨做个“老顽童” ..... (210)
  - 5. 穿衣不妨“老来俏” ..... (211)
  - 6. 把烦恼抛到脑后面 ..... (212)
- 二、活出一个好心情 ..... (213)
  - 1. 笑对人生快乐多 ..... (214)
  - 2. 不要与孤独为伴 ..... (215)
  - 3. 避免悲伤心情 ..... (218)
  - 4. 得过且过，好处多多 ..... (219)
  - 5. 自己给自己开心 ..... (221)
  - 6. 生气也会伤身体 ..... (223)

- 7. 绝不能被压力击垮 ..... (224)
- 三、吃出健康和长寿 ..... (227)
  - 1. 少吃多餐, 可以增寿 ..... (227)
  - 2. 进餐保持八分饱 ..... (229)
  - 3. 荤素搭配, 均衡营养 ..... (230)
  - 4. 保持饮食的酸碱平衡 ..... (231)
  - 5. 吃饭须细嚼慢咽 ..... (234)
  - 6. 掌握好每天热量的摄入 ..... (235)
  - 7. 为长寿选择食粥 ..... (238)
  - 8. 多喝牛奶身体好 ..... (241)
  - 9. 水果蔬菜是抗衰之宝 ..... (243)
- 四、适当运动延缓衰老 ..... (246)
  - 1. 运动是天然的医生 ..... (246)
  - 2. 运动项目要适当 ..... (250)
  - 3. 晨练时间要科学 ..... (252)
  - 4. 黄昏运动更有益 ..... (253)
  - 5. 经常甩手, 健康长久 ..... (255)
  - 6. 百练不如走一走 ..... (256)
  - 7. 健身跑步, 延缓衰老 ..... (258)
  - 8. 常爬楼梯, 健体强身 ..... (260)
  - 9. 爬山练体, 健身益寿 ..... (262)

## 第五章：防治疾病，以防为主

- 一、未病先防，已病防变 ..... (266)
  - 1. 把健康握在自己手中 ..... (266)
  - 2. 未病先防：懂些医疗保健知识 ..... (269)
  - 3. 防病要从健康的生活方式做起 ..... (271)
  - 4. 增强机体免疫系统功能 ..... (273)
  - 5. 坚持进行定期健康检查 ..... (275)
- 二、疾病的早期信号 ..... (276)
  - 1. 由听觉异常辨别疾病 ..... (276)
  - 2. 由味觉异常辨别疾病 ..... (281)
  - 3. 由出汗异常辨别疾病 ..... (283)
  - 4. 由小便异常辨别疾病 ..... (285)
  - 5. 由大便异常辨别疾病 ..... (288)
  - 6. 由吐痰异常辨别疾病 ..... (290)
  - 7. 由咳嗽症状识别疾病 ..... (292)
  - 8. 由头痛症状识别疾病 ..... (294)
  - 9. 气短是许多疾病的信号 ..... (297)
- 三、中年人常见病的预防 ..... (299)
  - 1. 预防衰老宜早不宜迟 ..... (299)

2. 中年防癌不容迟缓 ..... (302)
3. 保护好你的心血管 ..... (304)
4. 认真预防脂肪肝 ..... (305)
5. 人到中年防肾亏 ..... (307)
6. 预防慢性支气管炎 ..... (308)

## 科学探秘

- 真实的梦幻——破译外星人之谜 (1-4册)
- 大脑的神奇——将大脑潜能变为智慧 (1-4册)
- 古老的密码——破译人类远古文明 (1-4册)
- 破解的天书——破解人类探索宇宙的秘密 (1-4册)
- 长寿的钥匙——破译人类延年益寿的秘方 (1-4册)
- 人类的奥秘——透视地球生命的进化之谜 (1-4册)
- 灾祸的降临——破解来自太空的威胁 (1-4册)
- 复活的古城——破解古老城垣里的文明 (1-4册)
- 身体的透视——剖析人体的结构与奥秘 (1-4册)
- 出土的谜团——破解出土文物的奇特世界 (1-4册)
- 生命的密码——破译生命基因工程的秘密 (1-4册)
- 科学的黑屋——当代科学20个未解之谜 (1-4册)

ISBN 978-7-5451-0060-0



9 787545 100600 >

ISBN 978-7-5451-0060-0

定价：1238.00元(全48册)