

《挑战人寿极限》

图书基本信息

书名：《挑战人寿极限》

13位ISBN编号：9787548707639

10位ISBN编号：7548707630

出版时间：2013-1

出版社：中南大学出版社有限责任公司

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《挑战人寿极限》

作者简介

潘成杖，1950年出生，重庆市綦江县人，大学本科毕业，任体育教师、篮球教练、国家一级篮球裁判员，曾著有《初级篮球裁判自学指导》，被湖南师范大学指定为篮球训练教材。在作者60岁著书立说时，尤于年轻人一样，并立下自己的健康誓言：60岁30岁心脏、60岁30岁大脑。50年如一日坚持体力劳动和体育锻炼。30年如一日收集整理健康长寿资料，用自身的实践谱写了《挑战人寿极限》。他决心挑战人寿极限，成为21世纪地球上最长寿的人。

《挑战人寿极限》

书籍目录

一、寿命 (一) 生命 (二) 性命 (三) 寿命 二、盘点寿命相关因素 (一) 遗传 (二) 自然环境 (三) 社会环境 (四) 后天代谢过程的微观变异与损伤 (五) 心理 (六) 饮食营养 (七) 生活方式 (八) 疾病 (九) 爱情 (十) 家庭 (十一) 性别因素 (十二) 职业 (十三) 优生优育 (十四) 婚姻 (十五) 性生活 (十六) 睡眠 (十七) 社交 (十八) 过度疲劳 (十九) 气候 (二十) 精神与性格 (二十一) 意外事故 (二十二) 学历(文化素质) (二十三) 体力运动 (二专四) 身材 (二十五) 体重 (二十六) 体质与体型 (二十七) 事业 (二十八) 气血 (二十九) 休闲娱乐 (三十) 大脑决定健康寿命 (三十一) 电磁辐射 (三十二) 空气和水 (三十三) 物理和化学因素致病、致癌因素 (三十四) 生物因素与饮食致病、致癌因素 (三十五) 内分泌 (三十六) 免疫功钱 (三十七) 智商 (三十八) 微量元素 (三十九) 维生素 (四十) 自由基 (四十一) 保健防病 (四十二) 养生 (四十三) 仪表 (四十四) 医疗条件 (四十五) 生活节奏 (四十六) 自然灾害 (四十七) 德 (四十八) 成就 (四十九) 坚强 三、长寿秘笈大荟萃 (一) 性寿命 (二) 提高生命质量 (三) 保健防病 (四) 生活方式 (五) 乐观快乐 (六) 幸福婚姻 (七) 适量运动 (八) 推迟发育 (九) 存钱不如存肌肉 (十) 褪黑素 鹞 (十一) 保全器官 (十二) 轻度饥绒 (十三) 甩进废退 帅 (十四) 顺应自然 驹 (十五) 寡欲多寿 (十六) 仁者多寿 (十七) 节养有寿 (十八) 静养多寿 (十九) 豁达多寿 (二十) 制怒有寿 (二十一) “糊涂”有寿 (二十二) 常笑有寿 二十三) 个“多与少”添寿 (二十四) 曾国藩保健三节 (二十五) 养生歌 (二十六) 《黄帝内经》养生观 (二十七) 三慢四快 (二十八) 两多两少 (二十九) 百忍歌 (三十) 养生千诀 (三十一) 六养四少 (三十二) 瞑目静思 (三十三) 饭后百步走, 活到九十九 (三十四) 筋长寸, 寿延年 (三十五) 五不透支, 六不累 (三十六) 定期检查 (三十七) 中医养生观 (三十八) 要长生保精 (三十九) 损寿“三论” (四十) 长寿十二多与十二少 (四十一) 长寿大金字塔 (四十二) 长寿小金塔 (四十三) 心理健康金字塔 (四十四) 二十四常 (四十五) 沉默是金 (四十六) 去“五难”、除“六害” (四十七) 养生三戒 (四十八) 动静结合 (四十九) 十常四勿 (五十) 节约心跳长寿 (五十一) 主动养生 (五十二) 生命的自我管理 (五千三) 侵养生 (五十四) 唾液养生 (五十五) 心理养生 (五十六) 人乐寿皂长 (五十七) 阶段养生 (五十八) 性格养生 (五千九) 饮食养生 (六十) 房室养生 (六十一) 运动养生 (六十二) 体质养生 (六十三) 四季养生 (六十四) 睡眠养生 (六十五) 排毒养生 (六十六) 生物钟养生 (六十七) 二便养生 (六十八) 中庸养生(十适度、十不过) (六十九 血型养生 (七十) 泡脚养生 (七十一) 摩腹养生 (七十二) 黄金分割律养生 (七十三) 养德方能养生 (七十四) 津液养生 (七十五) 低温养生 (七十六) 春“生”, 夏“长”, 秋“收”, 冬“藏” 四、健康生存中的防护要诀 五、选择抗衰老方法, 挑战人寿极限 六、防衰、抗衰“招”“诀”“三须知”

章节摘录

版权页： 15.为什么人不能长生不老 前面已有科学家对人类寿命的7种推断，人的寿命极限应该在120~175岁，比较注重养生延年的古代祖先们就有“尽享天年，度百岁乃去”的说法。显然，现代人类的寿命远比古代长，但这主要靠强有力的医疗措施、营养条件和科学运动作为后盾的。而要想达到人类自己正常的百岁以上的寿命，问题远远没有解决。中年早死及青年早逝的现象日益增多。除了死于意外事故及其他非正常原因外，不注重养生保健而发生的心脑血管病、癌症等疾病，正越来越多地威胁着中年知识分子阶层。有人统计过，近20年内上海地区高校死亡人员中，59岁以下的占到一半以上；中国科学院有关统计也表明，近10年来研究人员死亡的年龄由平均58岁多下降到平均52岁多。城市知识分子中，中年乃至青年过劳早逝现象，正成为医学研究的一个重要课题。各种迹象表明，心脑血管病等慢性疾病发生的年龄在逐渐提前，正向年轻转化，甚至正在发育且尚未成熟的少年，也有了慢性病的征兆。连世界卫生组织也承认这个事实，并加以重视。人为什么绝大多数活不到100岁以上呢？据世界卫生组织报告，健康长寿有四大决定因素，一是内因，即父母的遗传因素，占15%，二是外界环境因素，其中社会环境占10%，自然环境（气候）7%，共占17%，即内因外因共占32%，三是医疗条件占8%，第四是个人生活方式的影响占60%（其中饮食占13%）。因此，在我们能够控制的后两种条件中，个人生活方式的因素占68%中的60%，即约九成。美国社会福利局报告：采用医疗方法，花费数万至上千亿美元可以减少10%的过早死，而用养生保健预防方法，少花钱，就可以减少70%的过早死亡。另外，科学养生和保健可以使高血压发病率减少55%，中风减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%，更能使健康寿命延长10岁，生活质量也会大大提高。新的研究表明：中年期注意养生保健的人，指零危险因素，与不注意养生保健的人相比，老年期65岁以上所花的医疗费，仅为后者的1/2~1/3，同时住院次数也大大减少。在这样的一组数据对比中，我们那些总是称自己忙的人，还有理由不预防不养生保健吗？

16.怎样才能延长健康寿命 怎样才能延长健康寿命，使人们高质量地生活呢？医学分为四个阶段：健康促进、预防疾病、医疗救治和功能康复。前两个阶段称为上游，是健康范畴；后两个阶段称为下游，是医疗范畴。使人们更健康的关键是观念前移，抓上游，从中年抓起，从青少年抓起，从小抓起，甚至从胎学抓起，越早越好。关于延长健康寿命，中国营养学泰斗、中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授，已过九十大寿。这位老人精力充沛、精神矍铄，不但每天上班，还收发电子邮件。他说：“我可没有什么秘诀，要说对我帮助最大的，就是心情愉快，经常运动和饮食多样化。”也就是大道至简，为人宽容，坚持散步，什么都吃，什么都不能多喝，什么都要适量，因为什么都吃才能最大限度保证全面均衡的营养摄取。

《挑战人寿极限》

编辑推荐

《挑战人寿极限》由中南大学出版社出版。

《挑战人寿极限》

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：www.tushu111.com