

# 《把健康交给自己》

## 图书基本信息

书名：《把健康交给自己》

13位ISBN编号：9787538179767

10位ISBN编号：7538179763

出版时间：2013-5

出版社：尹树国、张丽 辽宁科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：尹树国

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](http://www.tushu111.com)

# 《把健康交给自己》

## 作者简介

尹树国，中国医科大学附属盛京医院著名专家、教授、主任医师，现任辽宁省康复医学会副会长，中华眼外伤职业眼病杂志编委，中华临床医师杂志编委。多年来从事医疗、教学、科研工作，对康复医学、运动医学进行过深入的研究，曾赴美国考察美国百姓的健身运动，发表科普文章30余篇。

# 《把健康交给自己》

## 书籍目录

Part1 健康新观念 健康故事 一、什么是健康？健康的定义 用健康的10条标准检查自己 健康的各项生理指标 工具箱 正常体重及体态的计算 二、什么是亚健康？亚健康的症状 导致亚健康的因素 工具箱 亚健康的自我检测 三、什么是真实年龄？工具箱 年龄的新划分：联合国世界卫生组织提出新的年龄分段 年龄的概念 生理年龄的自我测试方法 四、自己是维护健康的主人 健康的乞丐要比有病的国王幸福 维护健康要从年轻时开始 定期到医院去做健康检查 不能忽视的专项健康检查 五、长生不老只是传说，健康长寿才是现实 健康故事 重视生命质量，追求健康长寿 健康故事 温馨提示 健康长寿金钥匙 六、人类寿命的科学探索 端粒和端粒酶决定人类的寿命 人体寿命的磨损和修复 健身运动的抗衰老作用 健康故事 七、性爱的奇妙作用 温馨提示 做爱的10个好处 ..... Part2 防止运动损伤 Part3 设计适合自己的健身计划 Part4 中青年健身 Part4 老年健身

# 《把健康交给自己》

## 章节摘录

版权页：插图：细胞分裂中，细胞之所以停止分裂，就和端粒的磨损变短和消失有关。研究证明，人的衰老和端粒的磨损有着密切的关系。因此，当人类从胎儿到儿童，再到成年到老去，在外表和器官变老的同时，掌管生命长度的端粒也在不知不觉中耗尽。当然，如果在细胞分裂的过程中，端粒能够得到保护并被及时修复，染色体的功能会正常，而人的生命就会充满活力。有人把一座城市比作人体的器官和功能，这使我们更容易理解影响寿命的相关因素。每一座城市都有自己的地理位置：热带或是寒带，平原或是山川，海边或是高原。这和每个人来自不同的家族，携带不同的基因一样，是不可改变的。但是，城市会适应自己的环境来建设，风大的地方要建防风建筑，高寒的地方要建保暖建筑等。城市的道路如同人体的血管，能源和网络如同大脑和神经，绿地如同人体的皮肤。每一座城市都以不同的方式完善自己，不断地修复老旧和破损，保持年轻，延长自己的寿命，就像罗马，被称作永恒之城。反之，不能做到这样的，只有衰落和消亡。我们身体内部的构造极其精细，功能非常齐全，要比一座城市完善得多。大脑和神经支配身体的各个器官，心血管循环系统使血液循环全身，提供能量；肺脏通过呼吸吸收氧气排出二氧化碳；胃肠消化系统吸收营养排除废物。还有很多系统日月不停地工作，以保证人体生命的延续。身体的各器官也会磨损，新生的细胞不断代替老化死亡的细胞，使身体器官的磨损和破坏得到修复。我们做什么才能健康长寿甲汽车、电脑和身体的部件一样，用久了都会出现磨损，几十年的磨损人体会变老。但我们的身体生来就有自我修复的能力，如果坚持日常维护，身体就会保持健康年轻。研究证明，个人的外界干预会减缓细胞的衰老进程，健康活到100岁是可能的。

# 《把健康交给自己》

## 编辑推荐

《把健康交给自己(医学教授做您的科学健身教练)》中引入了美国百姓的健康理念和健身方法，适合各年龄段健身的人们。《把健康交给自己(医学教授做您的科学健身教练)》是您的贴身教练，时刻帮您实现年轻、健康、长寿！

# 《把健康交给自己》

## 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](http://www.tushu111.com)