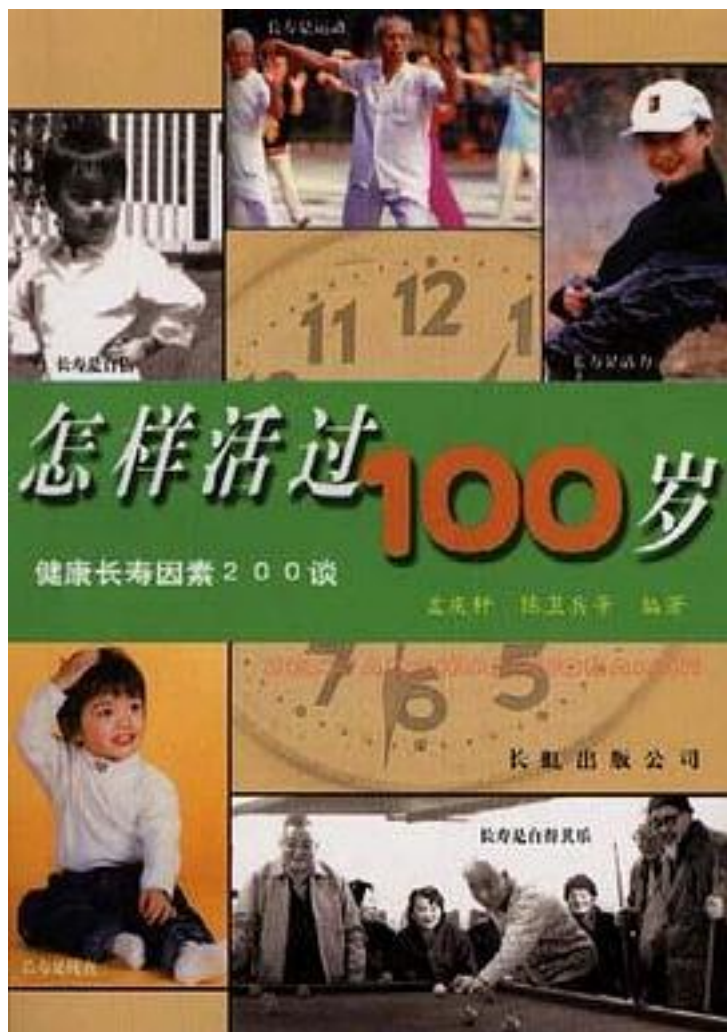


怎样活过百岁



[怎样活过百岁_下载链接1](#)

著者:孟庆轩

出版者:解放军出版社

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787800630569

作者介绍:

目录: 目录

序言篇

- 1.人类应该享有的寿命
- 2.人是怎样衰老的
- 3.怎样延缓衰老的进程
- 4.哪些人能够长寿
- 5.哪些人容易短寿
- 6.人活不到100岁的主要原因

生理因素篇

- 7.遗传与长寿
- 8.胆固醇与长寿
- 9.卵磷脂与抗衰老
- 10.双歧杆菌与长寿
- 11.脂蛋白代谢与长寿
- 12.呼吸与长寿
- 13.血液与长寿
- 14.瘀血与衰老
- 15.心率与寿命
- 16.肝脏与长寿
- 17.核酸与长寿
- 18.脑重量与衰老
- 19.脑老化与长寿
- 20.动脑与长寿
- 21.体温与长寿
- 22.体形与寿命
- 23.身高与长寿
- 24.胖瘦与长寿
- 25.生物钟与长寿
- 26.免疫与衰老
- 27.自由基与衰老
- 28.线粒体DNA与衰老
- 29.“海弗利克极限”与寿命
- 30.褐脂质与衰老
- 31.“交联学说”与衰老
- 32.“麦卡效应”与长寿
- 33.“松果体”与抗衰老
- 34.血液酸碱度与衰老
- 35.微循环与抗衰老

心理因素篇

- 36.心理衰老与长寿
- 37.“自我老化”促人老
- 38.情绪与健康
- 39.友谊与健康
- 40.性格与健康
- 41.从容与长寿
- 42.生气与损寿
- 43.幽默与健康
- 44.笑与健康
- 45.哭与健康
- 46.“忍”与长寿
- 47.逆境与健康

48.内疚与健康
49.信念与健康
50.自信与健康
51.善恶与寿命
52.宽恕与健康
53.道德与健康
54.腐败与早亡
55.精神状态与健康
56.表情与健康
57.“五然”与健康
58.“五乐”与长寿
59.固执影响健康
60.心胸狭隘影响寿命
61.“难得糊涂”与人体健康
62.孤寂与短寿
63.“老玩童”与长寿
64.“老来俏”与长寿
65.回归心理与衰老
66.心理张力与衰老
67.感情势能与延年益寿
68.遗忘与健康
营养因素篇
69.饮食与健康
70.早餐与长寿
71.晚餐与健康
72.进餐气氛与健康
73.饮水与健康
74.饮料与健康
75.食醋与健康
76.饮茶与健康
77.吃糖与健康
78.吃盐与健康
79.牛奶与长寿
80.吃鱼与长寿
81.花生与长寿
82.大豆与长寿
83.大枣与长寿
84.蜂蜜与长寿
85.姜与抗衰老
86.红薯与长寿
87.绞股蓝与抗衰老
88.食粥与长寿
89.骨头汤与延年益寿
90.五味与健康
91.微量元素与长寿
92.缺钙与衰老
93.补钙与长寿
94.锌与长寿
95.镁与长寿
96.铬与抗衰老
97.食蚁与长寿
98.黄精与长寿
99.节食与长寿
100.营养过量与减寿

- 101.素食并非能长寿
- 102.常吃油条影响健康长寿
- 103.正负氧离子与长寿
- 104.碱性饮食与健康长寿
- 105.进补与健康
- 生活方式因素篇
- 106.生活规律与长寿
- 107.睡眠与长寿
- 108.性生活与健康
- 109.不良习惯与健康
- 110.吸烟与健康
- 111.饮酒与健康
- 112.紧张与长寿
- 113.懒惰与衰老
- 114.勤快与抗衰老
- 115.社交与健康
- 116.休闲与健康
- 117.读书与健康
- 118.背诗与长寿
- 119.闹静相宜与长寿
- 120.旅游与健康
- 121.聊天与健康
- 122.垂钓与健康
- 123.下棋与健康
- 124.书画与健康
- 125.哼唱与健康
- 126.记日记与健康
- 127.打盹与健康
- 128.打鼾与健康
- 129.“十忘”与长寿
- 130.“硬熬”与健康
- 131.充实与健康
- 132.稳重与长寿
- 133.姿势与长寿
- 134.涂口红与健康
- 135.梳发与健康
- 136.洗足与健康
- 137.捶背与健康
- 138.接吻与健康
- 139.拥抱与健康
- 140.枕头与健康
- 141.“电视迷”与短寿
- 142.打哈欠与健康
- 143.伸懒腰与健康
- 144.搓脚心与长寿
- 145.口腔卫生与全身健康
- 环境因素篇
- 146.现代社会与健康
- 147.气候与人体健康
- 148.环境温度与人体健康
- 149.环境湿度与人体健康
- 150.天气变化与人体健康
- 151.居室空气与人体健康
- 152.居室容积与人体健康

- 153.居室养花绿化与人体健康
- 154.居室装修与人体健康
- 155.家庭噪音与人体健康
- 156.住宅卫生与人体健康
- 157.阳光与人体健康
- 158.颜色与人体健康
- 159.节气与健康
- 160.电磁场与人体健康
- 161.气味与健康
- 162.影剧院卫生与观众健康
- 运动因素篇
- 163.运动与长寿
- 164.水平运动与长寿
- 165.步行与健康
- 166.武术与健康
- 167.游泳与健康
- 168.骑车与长寿
- 169.爬楼梯与健康
- 170.健身球与健康
- 171.太极拳与健康
- 172.气功与长寿
- 173.耳功与健康
- 174.跳舞与健康
- 175.常泡舞厅有损健康
- 176.体力劳动与长寿
- 177.家务劳动与延年益寿
- 其它因素篇
- 178.更新观念与健康长寿
- 179.积极进取与长寿
- 180.文化素质与长寿
- 181.生活节奏与长寿
- 182.人间真情与人体健康
- 183.爱与健康
- 184.婚姻与寿命
- 185.喜新厌旧与减寿
- 186.生育与衰老
- 187.人工流产与妇女早衰
- 188.梦与长寿
- 189.黄金分割律与养生益寿
- 190.职业与长寿
- 191.振动与健康
- 192.着装与健康
- 193.真丝与健康
- 194.亚麻与健康
- 195.“大哥大”与人体健康
- 196.操作电脑与人体健康
- 197.药物与抗衰老
- 198.牙齿与长寿
- 199.咀嚼与寿命
- 200.抗衰老需从儿童期开始
- • • • • [\(收起\)](#)

标签

评论

[怎样活过百岁_下载链接1](#)

书评

[怎样活过百岁_下载链接1](#)