

راز طولانی زیستن

از تولد تا پیری

در سلامت یا بیماری

«کتابی برای هر خانه و خانواده»

دکتر مصطفی رفیعی



انتشارات فروارید

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	قسمت اول - انسان قبل از تولد تا پیری
۱۷	۱ - چگونگی تشکیل نطفه و پیدایش انسان - راز بقا
۲۵	۲ - کودک در نخستین سال تولد
	تغذیه شیرخوار - مزایای شیر دادن برای مادر - نکاتی مفید در مورد
	شیر دادن مادر - تغذیه به وسیله شیرهای ساختگی - مشارکت پدر در
	تغذیه کودک - پستانک - بعضی از ناراحتی‌های شایع دوران
	شیرخوارگی - تب - کم شدن اشتها و یا استفراغ - سرفه - درد - آلرژی -
	برنشیت - آبله مرغان - تب توأم با تشنج - نکاتی مفید در مورد شیر دادن
	مادر - بعضی از ناراحتی‌های شایع دوران شیرخوارگی
۴۳	۳ - از دو تا سه سالگی
۴۷	تغذیه در این سن
۴۹	۴ - از سه تا پنج سالگی
۵۳	مسائل مربوط به این دوران
۵۳	تصادفات و سوختگی‌ها
۵۵	۵ - از شش تا یازده سالگی
۵۷	مسائل این دوران
۵۹	۶ - دوازده تا هیجده سالگی - نوجوانی و بلوغ
۶۱	دوران بلوغ

- نشانه‌های بلوغ در پسر ۶۲
- نشانه‌های بلوغ در دختر ۶۲
- ۷- بیست تاسی و نه سالگی - دوران جوانی ۶۵
- مسائل مربوط به این دوران ۷۰
- سرطان پستان در زنان این سن ۷۱
- سرطان تخمدان در زنان ۷۲
- سرطان پوست ۷۳
- سرطان بیضه در مردان ۷۳
- ۸- چهل تا شصت و پنج سالگی - دوران میانسالی ۷۵
- مسائل مربوط به این دوران ۷۷
- بینایی - شنوایی - پوست - عضلات و چربی بدن - قلب و فشار خون -
 کلسترل خون - پوک شدن استخوان‌ها - حافظه - یائسگی - چاق شدن -
 کم شدن استحکام استخوان‌ها - تغییرات اخلاقی - امور زناشویی -
 بیماری‌های قلبی - دیابت یا بیماری قند - سرطان روده بزرگ - سرطان
 پوست - تار شدن عدسی چشم (آب مروارید) - بعضی مسائل
 مخصوص مردها
- ۹- شصت و پنج سال به بالا - دوران سالمندی ۹۱
- مسائل این دوران ۹۳
- بینایی و شنوایی - پوست و مو - قدرت تحرک - استئوپروز یا پوک
 شدن استخوان‌ها - کلسترل خون - خواب - روابط زناشویی - حافظه و
 ادراک - فراموشی یا بیماری آلزایمر - کمک به حفظ حافظه در دوران
 سالمندی - بر هم خوردن تعادل بدن - عدم کنترل کامل ادرار
- قسمت دوم - سلامت، ارزشمندترین ودیعه برای هر انسان ۱۰۳
- ۱۰- سالم زیستن ۱۰۵
- رمز طولانی زیستن - رابطه غذا با سلامت - هرم غذایی - شناخت
 کلی غذاها و راه تدارک آنها
- ۱۱- بیماری‌های قلب و عروق ۱۳۱
- چند راهنمایی برای همسر و نزدیکان دیگر - فشار خون - چه عللی
 موجب بیماری فشار خون می‌شود - چند توصیه مفید برای کنترل

- فشار خون - کلسترل چیست و چرا اهمیت دارد؟ - چگونگی ارتباط
 کلسترل با بیماری‌های قلبی - چرا کلسترل خون بالا می‌رود - راه‌های
 پایین آوردن کلسترل خون
- ۱۲- سکتة مغزی ۱۴۷
- انواع سکتة‌های مغزی - علائم هشداردهنده برای بروز سکتة مغزی
- ۱۳- واریس ساق پا - چگونه ایجاد می‌شود و چه تأثیری دارد؟ ۱۵۱
- واریس چیست؟ - راه‌های پیشگیری یا بهبود واریس - بالا
 نگاهداشتن پاها - راه‌های پیشگیری واریس
- ۱۴- بعضی ناهنجاری‌های شایع مربوط به دستگاه تنفس ۱۵۵
- سرفه - سرفه و کارکرد آن - آسم چیست، چه کسانی به آن دچار
 می‌شوند - آسم چگونه و چرا ایجاد می‌شود - برای بهبود و درمان
 آسم چه کار باید کرد - ذات‌الریه - چه عاملی باعث ذات‌الریه می‌شود -
 وقفه تنفس در هنگام خواب
- ۱۵- چند بیماری شایع در هر سن ۱۶۹
- زخم معده و اثنی عشر - مرض قند یا دیابت - خستگی مزمن -
 افسردگی فصلی - افسردگی بعد از زایمان - سردرد - میگرن - سنگ
 کلیه علل و راه‌های پیشگیری - ورزش
- قسمت چهارم - سرطان، چرا ترسناک است؟ ۱۹۹
- ۱۶- کلیاتی درباره سرطان ۲۰۱
- بعضی از عوامل احتمالی بروز سرطان: آلودگی‌های محیط زیست -
 مشاغل - سیگار کشیدن - آلودگی آب - نوشابه‌های الکلی - کمبود
 لیاف غذایی میوه و سبزیجات - عوامل ارثی و خانوادگی - نور
 خورشید - چند نمونه سرطان نسبتاً شایع - سرطان پستان، روده
 بزرگ
- قسمت پنجم - نظریه‌هایی درباره منشأ حیات و انسان ۲۲۳
- ۱۷- نظریه‌های موجود درباره منشأ حیات و انسان ۲۲۵
- تاریخچه فرضیه تکامل

- قسمت ششم - معالجه شدن بدون انجام درمان ۲۳۳
- ۱۸ - شناخت نیروهای طبیعی جسم و روح ۲۳۵
- ۱ - فقدان انرژی لازم - ۲ - بد بودن گردش خون در بدن - ۳ - ناکافی بودن تنفس - ۴ - سموم - ۵ - سن - ۶ - اراده و اتکاء ۲۳۷
- عواملی که باعث تقویت نیروهای علاج‌دهنده می‌شوند: غذا - باور داشتن ۲۴۱
- قسمت هفتم - سلامتی منحصر به محدوده تن نیست ۲۵۹
- ۱۹ - اهمیت احساس همدردی با بیمار و خانواده‌اش ۲۶۱
- قسمت هشتم: چگونه پیر می‌شویم ۲۷۳
- ۲۰ - مضمونی از شعر یک شاعر هندی - سن حقیقی خود را بدانید ۲۷۵
- درسی از خرگوش‌ها - شباهت جنگ و بیماری - منشأ جنگ‌ها شوخ‌طبعی و خنده - اثرات جسمی خنده و شادی ۲۸۱
- قسمت نهم - نظری به زندگی و عمر طولانی ۲۸۳
- ۲۱ - نظری به زندگی صد ساله‌های جهان ۲۸۵
- ۲۲ - روستایی در جنوب روسیه ۲۸۹
- ۲۳ - زیر فشار وقت بودن ۲۹۳
- قسمت دهم - واقع‌بین باشیم. گفتار پایانی ۲۹۷
- ۲۵ - مرووری به مزیای و مسائل خاص هر فصل از زندگی ۲۹۹
- دوران میان‌سالی - پیری فرامی‌رسد ۳۰۲
- گفتار پایانی ۳۰۲

به نام خداوند جان و خرد

مقدمه

جای خشنودی است که به‌ویژه در سال‌های اخیر، همزمان با تحولات و پیشرفت‌های معجزه‌آسای علوم پزشکی، مردم نیز با علاقه‌مندی و کنجکاوی خاصی برای شناخت و حفظ سلامتشان می‌کوشند و اکثراً مایلند بدانند که چگونه می‌توان از بیماری‌های خطرناکی نظیر فشار خون، قلب، سرطان و غیره مصون ماند. بیماری‌هایی که ره‌آورد زندگی ماشینی و تمدن کنونی است.

در کشورها و جوامع پیشرفته، بسیاری از مردم آموخته‌اند که نباید تنها وقتی خود را در چنگال بیماری مخصوصی می‌بینند که حیات آنها را تهدید می‌کند، به پزشک یا بیمارستان پناه آورند و امید نجات از آن داشته باشند؛ بلکه می‌کوشند از آغاز از بروز چنین حالتی در خود پیشگیری کنند. عامل و انگیزه چنین اندیشه و رویکردی، باز هم جامعه پزشکی است که با نشر و چاپ کتاب‌ها و مقالات متعدد و با زبانی ساده، به‌ویژه از طریق برنامه‌های روزانه رادیو تلویزیونی و یا هر وسیله ممکن دیگر میزان آگاهی مردم را برای خوب و سالم زیستن بالا می‌برند. پزشکان دریافته‌اند که با افزایش سطح دانش پزشکی عمومی، بهتر می‌توانند در نقش خود برای رفاه و سلامت جامعه مؤثر واقع شوند و بدین‌گونه، دیگر مسئولیت خود را محدود به تجویز دارو و درمان نمی‌دانند.

در هر کتابخانه عمومی و کتابفروشی، بخش عمده از کتاب‌ها به چنین عناوین و موضوعاتی اختصاص دارد که برای مطالعه آنها نیازی به داشتن اطلاعات علمی و دانش تخصصی نیست. تأکید اصلی چنین انتشاراتی بر روش‌های صحیح تغذیه،