

<<感悟健康>>

图书基本信息

书名：<<感悟健康>>

13位ISBN编号：9787117075121

10位ISBN编号：7117075120

出版时间：2006-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：洪昭光 苏叔阳

页数：179

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：<http://www.tushu007.com>

## <<感悟健康>>

### 内容概要

两位名人之间 一场关于人生、健康的精彩对话—— 心灵的碰撞，亲身的体验， 人生的感悟： 健康就是这样简单！

《感悟健康（附《感悟健康》对话光盘）》附赠《感悟健康》对话光盘。

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授近年来全心致力于倡导健康新观念、普及健康知识工作，举办过1000多场演讲，他的有关健康的书籍销售数百万；著名作家苏叔阳创作过《丹心谱》、《中国读本》等多部作品，身患癌症多年依旧欢笑如初、笔耕不辍。

这两位不同领域的专家携手谈健康，从哲学、文化、历史等多方位对健康进行诠释，将权威理论与亲身体验巧妙融合，让人耳目一新。

书中对健康的概念、心态对健康的重要作用、如何投资健康、如何对待疾病等问题给读者以深刻启迪，并呼吁全社会从“被动治疗”向“健康促进”转变，进行一次健康观念的革命。

## <<感悟健康>>

### 作者简介

洪昭光，生于1939年，著名健康教育专家，福建人。

1961年上海第一医学院毕业。

心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

曾主持研制“北京降压0号”，并参与多项科研项目，多次获奖。

近年来致力于健康知识的普及工作，在全国各地举办过上千场健康演讲、报告，他的《登上健康快车》（作者之一）等健康教育图书在几年之内销量达数百万册。

他倡导的健康理念和方法正被大众广泛接受并实施。

苏叔阳：生于1938年，当代著名作家，河北保定人。

1960年毕业于中国人民大学中共党史系。

北京电影制片厂编剧，中国作协理事、中国电影家协会理事。

著有剧本《丹心谱》、《大院》（又名《左邻右舍》）、《夕照街》、《春雨潇潇》等，以及剧本集《苏叔阳剧本选》，中短篇小说集《婚礼集》，长篇小说《故土》，少年儿童读物《大地的儿子——周恩来的故事》，诗集《关于爱》等。

其中一些作品已被译成外文流传国外。

1993年身患癌症以来，仍健康地生活、工作着，写作300多万字，出书7本，用顽强的生命活力和健康的心态创造了人类战胜病魔的奇迹。

<<感悟健康>>

书籍目录

1. 什么样的人健康
2. 健康就是这样简单
3. 健康的关键在中年
4. 男人是“难人”
5. 女人是家庭健康的主人
6. 健身先要健心
7. 健康是和谐
8. 投资健康，收获财富
9. 要战胜疾病先战胜自己
10. 树立健康新观念

## &lt;&lt;感悟健康&gt;&gt;

## 章节摘录

食物没有好坏，食物的搭配才有好坏。

中国营养协会建议，食物应该多样化，食物品种越多越杂就越好。

人类要想健康，需要摄取的营养素有40多种，粗粮、细粮、肉、菜、蛋、奶、鱼、虾、鸡、鸭、豆腐、果仁，每种食品富含不同的营养，因此我们要多吃不同的食物。

2004年国家卫生部公布了中国人营养健康调查结果，发现有些人群严重缺碘、铁、锌；另一些人群的问题是肥胖，高血压、高胆固醇、高血脂。

其实，第一种毛病是偏食造成的，而第二种毛病则是贪事造成的。

过去困难时期，营养不良的人很多。

现在生活条件好了，又走了另一个极端，就是吃得太多，容易出现肥胖、超重等问题。

也有一些人粗粮吃得很少，这样特别不好，人类就是吃粗粮过来的，玉米、小米、高粱、南瓜、土豆、红薯都是很好的食物，含有非常丰富的天然营养。

所以东西要搭配着吃。

另外要注意的是，吃到七八分饱就可以了，适可而止。

七八分饱，百岁不老。

人为什么要吃七八分饱而不是全饱呢？

老虎生活在山林里，吃的东西不是每天都有，抓到猎物就要吃个够，接下来的两三天不吃都没事。

而我们人类天天都有吃的，如果吃得过饱就容易过量。

从生理学的角度看，我们吃完东西后，要等血糖上升的时候，一定又会觉得撑了。

所以吃得快的人一定容易发胖。

还有一句话叫“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖”。

因为饭前喝的汤到胃里后，会反射到脑干，产生饱腹感，饭量会自动减少三分之一。

而且食欲的兴奋性是逐步下降的，吃得差不多就饱了。

广东人就是最好的例子，他们习惯饭前喝汤，所以都小小瘦瘦的。

欧美也曾进行过研究，法国女人最苗条，体型、线条最好，最胖的是美国女人。

为什么呢？

因为法国女人和中国广东人一样，都是饭前喝汤。

对于我们的女同胞来说，这还是个很自然的科学减肥办法，不用花钱的减肥办法。

有研究发现，胖人如果能严格遵守吃饭只吃七八分饱，再加上饭前喝汤，一个月能减轻体重1斤，一年能减12斤。

现在很多广告提到了多种多样的减肥方法，有吃药的、喝茶的、吸脂的……一些女性为了漂亮什么方法都愿意尝试，甚至在自己身上动刀子。

可她们不明白，肥胖其实并不仅仅是体重超标的问题，也不是不美观的问题，而是一种病。

如果真的爱护我们的身体，应该从新陈代谢上去改善，从根源上治疗肥胖，而不是单从体内抽掉多少脂肪，那样并不能治好肥胖引起的代谢病。

## <<感悟健康>>

### 媒体关注与评论

在《感悟健康》中，苏叔阳和洪昭光倡导了健康新观念，从哲学、文化和历史等多方面对健康进行了诠释，权威理论和亲身体验紧密融合。

——北京娱乐信报

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:<http://www.tushu007.com>