

<<远离疾病就这么容易>>

图书基本信息

书名：<<远离疾病就这么容易>>

13位ISBN编号：9787508725222

10位ISBN编号：7508725220

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 主编

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>

<<远离疾病就这么容易>>

前言

追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。

这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是让人变得疲劳不堪，现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

<<远离疾病就这么容易>>

内容概要

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。

”在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。

目前，中风的发病已经趋于低龄化，“过劳死”病例也有增多的趋势。

为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？

这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。

健康不是一切，但失去了健康就没有一切。

一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

健康是人存活的支柱。

有人说，只有失去健康的人才知道，健康比什么都幸福。

健康也是资本，纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。

越来越多的人想拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。

健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。

要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

追求健康将会是未来社会的一大趋势。

就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。

今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久的生活。

<<远离疾病就这么容易>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<远离疾病就这么容易>>

书籍目录

第一章 怎样认识健康 1. 什么是健康 2. 怎样正确认识健康 3. 身体健康的具体表现 4. 21世纪健康人的标准 5. 世界卫生组织提出的最新健康标准 6. 不健康的信号有哪些 7. 健康靠自己掌握 8. 快乐是健康的良药 9. 健康是每个人最宝贵的财富 10. 当前健康最佳秘方第二章 怎样认识和预防亚健康 1. 亚健康状态者的现状 2. 帮你走出“亚健康” 3. 亚健康是如何形成的 4. 如何预防亚健康 5. 为什么猝死成为中青年人的健康杀手 6. 不健康人十大标志 7. 怎样使自己健康 8. 一进一出看健康 9. 目前我国居民存在五大营养问题第三章 不花钱判断健康的秘密 1. 通过头发看健康 2. 通过眉毛看健康 3. 通过眼睛看健康 4. 通过口唇看健康 5. 通过耳朵看健康 6. 通过鼻子看健康 7. 通过舌头看健康 8. 通过指甲看健康 9. 通过皮肤看健康 10. 通过额头看健康 11. 通过异味口腔看健康第四章 解读古今中外养生秘方 (一) 古代养生保健秘诀 1. 养生十诀 2. 饮食养生第五章 合理膳食养生秘方第六章 中医中药里的养生秘方第七章 怎样运动才能养生第八章 心理养生的最佳秘方第九章 需要掌握的养生秘方第十章 传统诗歌养生秘方

<<远离疾病就这么容易>>

章节摘录

第一章 怎样认识健康2. 怎样正确认识健康前文中我们就什么是健康作了一系列的阐述, 对健康有了初步的了解, 现实生活中, 还存在着对健康的一些错误认识: (1) 如果你不吃肉, 你的饮食便健康

。肉是铁质和其他矿物质、蛋白质和维生素B的来源。

肉仍然是健康饮食的一部分, 要注意的是, 多吃鸡鱼肉, 少吃猪羊肉。

皮和可见的脂肪必须剔除。

减少吃肉倒可以, 却不必不吃。

(2) 不要吃脂肪和甜食。

每个人都需要一些脂肪, 没有脂肪, 身体不会健康。

而甜食只不过含的营养较少而已。

我们不妨吃些含脂肪的甜食, 例如巧克力蛋糕, 注意少吃就行了。

(3) 零食对健康有害。

对注意保持体重的人来说, 有节制地吃零食不是件坏事。

吃零食可减轻饥饿, 避免大吃大喝, 而且有利于保持平衡的血糖水平。

不过要选择适当的零食, 例如水果、蔬菜、全壳食物等。

(4) 随着年龄增长, 少吃才可避免肥胖。

的确, 随着年龄的增长, 代谢率有些降低。

但是要弄清, 体重增加的重要原因在于运动量少, 只要我们坚持运动, 即使不减少吃, 也可避免肥胖

。

(5) 运动指的是艰苦的和出汗的锻炼。

对女性来说, 最好的运动之一是步行, 步行是轻快的。

任何时候步行都是个好主意。

以15分钟走一里的速度步行一里路, 消耗的热量和跑步一样多。

(6) 咖啡因有害健康。

一项调查表明, 15%的人戒除咖啡因, 其余的85%, 有1/3减少咖啡因的摄取。

专家强调, 现在仍未找到适时摄取咖啡因与心脏病、膀胱癌等病有关的证据。

<<远离疾病就这么容易>>

媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品“
健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<远离疾病就这么容易>>

编辑推荐

《远离疾病就这么容易:神奇养生(家庭珍藏版)》是解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

<<远离疾病就这么容易>>

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>