

<<健康哲理>>

图书基本信息

书名：<<健康哲理>>

13位ISBN编号：9787536066496

10位ISBN编号：753606649X

出版时间：2012-12-01

出版时间：孙希诰、王应立 广东花城出版社 (2012-12出版)

作者：孙希诰，王应立 著

页数：191

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>

<<健康哲理>>

内容概要

如何提高健康保健水平，已成为广大公民讨论的话题之一。作者以较精炼、准确的语言，向广大读者讲述了简明实用的养生之道。

《健康哲理》遵循科学、严谨的精神，内容全面、系统，着重于在健康哲理方面的特色和优势，提供保健最新知识。

《健康哲理》深入浅出，内容丰富，生动有趣，具有较高的科学性、知识性、普及性和实用性。不但可以作为广大读者自我保健的自备书，也可以作为医疗保健的参考书。

<<健康哲理>>

作者简介

教授，别名鲁戎。
陕西洛南人。

<<健康哲理>>

书籍目录

和谐心理篇健康祝词人生到底追求什么人生好比乘车人生如赛场健康格言保健箴言世上最经典的话适者生存养生保健离不开“十二少”知足常乐心理健康谚语心宽天地宽心态决定成败让生活更美好慧悟父母子女的缘分人生快乐老年哲学十则老了才明白60岁后才懂得活过90岁人的共同特征169位百岁老人给我们的启示长寿秘诀十个切记健康人生篇人生健康取决于中年十大数字决定你的健康防止大脑衰老的14个方法什么阻碍了大脑活力能够补充脑动力的食品抗衰老的五把钥匙音乐疗法科学地锻炼保持正确的行走姿势一天最佳的时间走路是有益于健康的运动走路晒太阳治疗退化性关节炎日常起居六忌之道玩电脑注意身体健康新世纪健康饮食营养比运动更重要改变饮食习惯抗衰老食物五色食物，养护心脏有绝招五样好东西受用一生的维生素洋葱的保健作用柠檬能杀癌细胞吃腐乳的益处营养食品核桃补钙和钙流失不能同时吃的食品非油炸食物不一定健康早餐中最易犯的六种错误饭后不宜做的事晚餐与疾病老年疾病自我症状注意心肌梗塞阿司匹林妙用医生真言

<<健康哲理>>

章节摘录

速度曾帮助我们将世界改造得更美好，只有盲目崇拜速度才产生反效果。

长时间工作让人们愈来愈缺乏生产力，易出错，不快乐，且疾病缠身。

快速，代表忙碌，控制欲，攻击性，匆促，压迫感，冲动，缺乏信心，量重于质。

缓慢，冷静，谨慎，乐于接纳，平静，有耐心，思考周密，质重于量；如此才能与人、文化、工作、食物及一切事物建立真实而有意义的接触。

目的，介绍缓慢运动之意义发展，由快与慢的平衡，找到一个更好的生活方式。

慢活，就是平衡。

该快则快，能慢则慢，尽量以正确的速度生活，每个人都有权力选择自己的步调。

如果腾出空间，容纳各种不同速度，这个世界会变得更加丰富。

健康长寿，人人欲求。

据古今中外保健专家的研究发现，养生保健离不开一个“少”字。

遵循这个字，能给人们带来无穷的益处。

少盐会少疾：盐是机体不可缺少的成分，更有调适口味的功能。

但摄入过多的盐会加重心、

肾等器官的负担，还会使高血压患者的血压更高。

国人食盐量普遍超高，须引起注意。

少糖能少愁：国人的糖类消耗量平均水平并不高，但城乡差别和家庭之间状况差异极大。

不少人尤其是少年儿童中嗜糖者为数不少。

摄入过多的糖会造成体内热量过剩，引起肥胖等后果。

少烟更少病：香烟是许多现代疾病的罪魁祸首，烟中含有大量的有毒物质，因此要想身体健康必须戒除烟瘾，这将会使你远离许多疾病，特别是能大大降低患肺癌的几率。

少酒不少福：饮酒好坏各有所论，少量饮酒对身体健康有益，嗜酒醉酒则对身体有害。

长期嗜酒还会引起酒精中毒，麻痹大脑和神经系统。

建议多喝红酒。

少忧亦少灾：忧虑是最不好的情绪之一。

在现代社会千变万化的发展中，人们应克服自己的欲望，知足常乐，没有必要对一些虚无的东西过度忧虑，否则会招来疾病。

少吃炸烤食物：油炸及烧烤食物，会因烹饪过程中高温的影响，使油脂和肉类蛋白发生异变，产生致癌物质，增加罹患癌症的危险。

因此饮食应以清淡为主，少吃油炸、烧烤食物。

少做省力事：现代人的工作和生活越来越舒适，脑力劳动已占据主要地位，身体缺乏必要的活动，是导致体弱多病和肥胖的根源，所以应多进行一些体力活动。

促进新陈代谢。

少做亏心事：心理状态对机体健康有着重要的影响。

做了亏心事的人，心理上总会产生持续的紧张或害怕或后悔等不良情绪，从而导致疾病增多，寿命减短。

多做善事才有福。

少享暴口福：人们的生活水平在提高，普通人也有了吃好吃鲜吃奇的机会，但暴饮暴食非常不利于健康，会导致许多疾病的发生，加速机体衰老。

所以美味应浅尝有度。

少在屋里呆：室内空气不如室外空气新鲜，因此要走出居室，经常到大自然中呼吸新鲜空气，享受美好的景色，以促进身心健康。

少荤多素好：肉类食物含有对身体有害的物质，而蔬菜和水果中则含有更多的对人体有益的营养成分。

在保证营养和能量的前提下，少荤多素能促进身体健康长寿。

<<健康哲理>>

少发无名火：在现代快节奏的生活中，人的情绪更容易受到外界的影响。不良情绪的持久存在会导致机体代谢失常而患病。所以要重视心理的调控，戒躁戒怒，经常保持愉悦的心情。

生活中还有许多只要少一些就会有益健康的行为，关键是要经常想到这些，并注意在日常生活中加以改进和调适。

要知道养生保健靠平时。

P18-21

<<健康哲理>>

编辑推荐

《世上最经典的话》；《适者生存》；《养生保健离不开“十二少”》；《心理健康谚语》；《心宽天地宽》……《健康哲理》(作者孙希诰、王应立)遵循科学、严谨的精神，内容全面、系统，着重于在健康哲理方面的特色和优势，提供保健最新知识。

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>