

## <<我眼里的健康人生>>

### 图书基本信息

书名：<<我眼里的健康人生>>

13位ISBN编号：9787538721331

10位ISBN编号：7538721339

出版时间：2006-8

出版时间：时代文艺出版社

作者：洪昭光

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>

## <<我眼里的健康人生>>

### 内容概要

《我眼里的健康人生》是一本关于春天的书，因为健康是生命真正的春天。这是一本开卷有益的书，因为书中的知识和启迪让你受益终生。

《我眼里的健康人生》将告诉你如何用科学的理念，科学的方法进行养生预防，方法简便，切实可行，让你“一听就懂，一懂就用，一用就灵”，并且非常的“贴近百姓，贴近生活，贴近实践”，它的“信，达，雅”，它的深入浅出，明白易懂和优美文笔会带给你一种读书的快乐和“映日荷花别样红”的感觉，让你在轻松的阅读中，获得健康。

## <<我眼里的健康人生>>

### 作者简介

洪昭光，男，1939年生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于上海第一医学院，1981—1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

现任卫生部健康教育首席专家、卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、中国老年保健协会副会长、全国心血管病防治科研领导小组副组长、首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师。

作为全国著名心血管病专家，曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委，并长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。

上世纪70年代与我国著名数学家华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”。

80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”、1984年全国50万人吸烟调查等系列科研项目。

90年代参与1991年全国高血压调查、心血管病流行动态趋势监测等科研项目。

曾荣获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号、全国科普先进工作者，“中国控烟贡献奖”、“卫生部‘辉瑞杯’高血压健康教育奖”，先后荣获部、市、局级科技进步奖12项。

参加主编大型专业学术著作达285万字，包括《实用高血压学》、《燕麦降脂研究》、《高血压防治》等著作，发表论文70余篇。

洪昭光教授多年来积极倡导科学健康的生活方式，发表医学科普著作、演讲专辑几十种，健康教育系列片、光盘、在众多媒体发表的科普文章以及群众手抄本有百余种。

在全国做健康新观念演讲报告超过一千场，深受群众的欢迎。

## &lt;&lt;我眼里的健康人生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 健康是和谐 / 1 第一讲 现代健康生活基本理念健康的生活方式决定健康的体魄 / 1 第一节 健康的四大基石 / 3 一、健康四大基石的核心——适者有寿 / 3 二、四大基石之合理膳食 / 4 三、四大基石之适量运动 / 13 四、四大基石之戒烟限酒 / 18 五、四大基石之心理平衡 / 21 第二节 保持健康的生活方式 / 35 一、节 日病源于打乱生物钟 / 35 二、缺什么，别缺觉，多什么，别多食 / 36 三、入席少饮酒，闲来多品茶 / 37 四、少年拍手歌最适合上班族 / 37 第二讲 健康基础知识对健康常识无知比死于疾病更可怕 / 39 第一节 有一半的死亡是可以预防的 / 41 第二节 兔子、鸭子遗传基因决定你的保健方式 / 42 第三节 锻炼心理承受能力提高身体应急机能 / 43 第四节 生活方式决定你的健康状况 / 44 第五节 1元钱大于90万 / 45 第六节 四种人构成健康金字塔 / 46 第七节 健康要从娃娃抓起 / 46 第八节 恐慌比病毒更可怕 / 47 第九节 智者长寿“智”惠百年 / 49 第十节 健康人更应该被关爱 / 50 第十一节 60岁开始人生第二个春天 / 51 第三讲 中年人健康方案健康100岁关键在中年 / 53 第一节 健康是节约 / 55 第二节 中年是关键 / 56 第三节 中年人健康必须抓住四句话 / 56 第四节 中年人应该坚持四个八 / 57 第五节 学会慢生活 / 59 第六节 不要透支健康，不要死于无知 / 60 第七节 把握好人生关键的20年 / 61 第八节 像心脏一样工作 / 62 第九节 像蜜蜂一样生活 / 63 第十节 对比不攀比，适度不过度 / 68 第十一节 英年早逝错错错 / 69 第十二节 学习心脏和蜜蜂，又闲又健又轻松 / 72 第四讲 老年人健康方案家有老人是个宝 / 75 第一节 老人也有自己的心理需要 / 77 第二节 给老年朋友的健康留言 / 77 第三节 老年人更应该普及健康知识 / 78 第四节 暗示效应不是“练功不吃药” / 79 第五节 要长寿，就得心理健康 / 79 第六节 饮食要讲究，不能瞎凑合 / 80 第七节 老人膳食三注意 / 81 第五讲 男性健康方案男性的强大伟岸基于健康 / 87 第一节 压力和责任让男人远离健康 / 89 第二节 男人更需要关爱 / 89 第三节 男人长寿四大障碍 / 90 第四节 文化高了，寿命短了 / 91 第五节 男女有别 / 92 第六节 40岁——男人健康的关口 / 93 第七节 追求事业成功的同时要计较健康成本 / 94 第八节 男人健康的出路——女人和书 / 94 第九节 男人如何吃出健康 / 96 第十节 男人是“难人” / 97 第十一节 男人的性健康 / 98 第十二节 男人日常生活的忠告 / 101 第六讲 女性健康方案男人和家女性健康的保护伞 / 107 第一节 家庭健康的核心是女性健康 / 109 第二节 女人如花全靠男人和家 / 109 第三节 家庭健康取决于女主人 / 110 第四节 健康家庭的三个关键 / 111 第五节 女人远离三“不”经营健康之家 / 113 第六节 女人如花花如梦男人护花花常红 / 113 第七节 水星女人最可亲金星男人最可信 / 114 第八节 做演艺明星，更要做健康明星 / 115 第七讲 公务员健康方案办公室“隐疾”猛于虎 / 117 第一节 公务员慢性病预防并不难 / 119 第二节 公务员平均“老”5岁 / 120 第三节 关爱自己才能颐养天年 / 121 第四节 65岁以下“中年人”应该健康并快乐着 / 122 第五节 你可以把自己的生物钟“拨慢” / 123 第六节 你比美国总统还忙? / 124 第七节 没有健康这个“1”你的一切都是“0” / 125 第八节 白领十种危险生活方式 / 126 第八讲 有车族健康方案不要因为驾车给自己健康减分 / 129 第一节 给“运动缺乏症”补课 / 131 第二节 开好车要有好心情 / 132 第三节 千万不要酒后驾车 / 132 第四节 某些慢性病的患者慎驾车 / 133 第五节 服用某些药物会增加车祸危险 / 133 第六节 感觉身体疲劳不要勉强开车 / 134 第九讲 防治高血压方案让“人类杀手”高血压低头 / 135 第一节 知识就是健康 / 137 第二节 “无声杀手”——高血压 / 141 第三节 三个“半分钟”和三个“半小时” / 143 第四节 兔子、鸭子与动脉硬化 / 145 第五节 健身先健心 / 147 第六节 缩短腰带延长寿命 / 148 第七节 健康就是财富 / 150 第十讲 心血管疾病的保健方案善待自己健康第一 / 151 第一节 心血管疾病保健的基本常识 / 153 第二节 仲夏保健最重要 / 154 第三节 秋风红叶话秋补 / 155 第四节 心血管病人，谨防猝死 / 158 第五节 善待自己，牢记健康第一 / 160 一、从小抓起少造“定时炸弹” / 160 二、猝死的预防关键在善待自己牢记健康第一，具体是防止六大诱因 / 161 第十一讲 穿衣方案合理穿衣更健康 / 163 第一节 着装要舒适 / 165 第二节 服装色彩与情绪 / 166 第三节 服装的保健作用 / 166 第十二讲 保健常识方案演讲与访谈 / 169 一、高血压基本常识 / 171 二、健康箴言 / 180 三、21世纪的健康格言 / 185 四、洪昭光养生经 / 189 五、高血压食谱 / 190 六、洪昭光保持年轻的诀窍 / 192 七、洪昭光在第十届长城国际心脏学会上的报告 / 193 八、洪昭光：我的健康理论不是用来教训别人的 / 203 九、洪昭光：健康传教士 / 207

<<我眼里的健康人生>>

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>