

<<家家健康>>

图书基本信息

书名：<<家家健康>>

13位ISBN编号：9787538728972

10位ISBN编号：753872897X

出版时间：2010-3

出版时间：时代文艺出版社

作者：洪昭光

页数：220

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>

## <<家家健康>>

### 内容概要

家庭健康不仅是个人身心安宁、事业成功、生活幸福的源泉，而且还是社会健康的基石和保证。现实中，要做到家庭和睦、夫妻恩爱、敬老爱幼、其乐融融也是很不容易的，一是因为大千世界物欲横流诱惑多，使人容易迷失方向；二是家庭像一辆精细复杂的两驾、三驾马车，不是单枪匹马，因此般的骑手是不能胜任的，家庭健康需要智慧、高明的骑手。

健康分三个层次：个人健康、家庭健康和社会健康。

其中最重要的是家庭健康，因为家庭健康承上启下，关系重大。

可以说人体健康的60%掌握在自己手里，而家庭健康几乎全部掌握在自己手里。

## 作者简介

洪昭光，首都医科大学附属北京安贞医院干部保健诊疗中心教授、主任医师。

中国老年保健协会心血管专业委员会，主任委员。

北京国康民健教育咨询中心总顾问

《新保健》杂志首席健康顾问

近十几年来从事医学科普工作，曾获联合国国际科学与和平周“和平使

## &lt;&lt;家家健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一讲 健康家庭“七要知” 家庭健康是个宝 健康家庭要和谐 疾病不是你敌人 有张有弛身体好 关注身体晴雨表 十种做法损健康第二讲 健康家庭“五个一” 要健康, 观念一定要转变 要健康, 保持一种慢心态 要健康, 家里一定要有爱 要健康, 像蜜蜂一样生活 要健康, 像心脏一样工作第三讲 永葆年轻的中医秘笈 中医养生话五志 中医养生时间观 中医养生道德观 中医进补保健康第四讲 健康家庭“食为先” 民以食为天, 食以寿为本 一日三个枣, 可长生不老 常饮君子汤, 一生都健康 防动脉硬化, 食物来帮忙 晨吃三片姜, 如喝人参汤 清茶和清水, 常喝利身体 吃健脑食物, 预防痴呆症 荤素菇各一, 结构才合理 什么都要吃, 但要适可止第五讲 健康家庭还靠“养” 膳食合理, 健康身体 学会喝汤, 苗条健康 戒烟限酒, 健康长久 运动适量, 健康开朗 如要健康, 先要健心 俩三个半, 健康常伴 心平气和, 健康可得第六讲 老人健康重“五得” 饮食马虎不得, 营养搭配少不得 “两多” 要多做, “三不” 使不得 水果乱吃不得, 带馅食品少不得 空腹运动来不得, 太极气功宜做得 尊重引导老人, 老年性痴呆会少得第七讲 男人健康需“四要” 男人要保持精力旺 男人要摘下假面具 男人更要关心自己 男人要常吃健康餐第八讲 女人健康“四须知” 家庭要健康, 女性是核心 花样的年华, 女性自把握 要想全家好, 先夸家人好 建健康家庭, 要把好三关和培育三情第九讲 孩子健康要“四做到” 抓健康教育, 应长期打算 若要身体安, 三分饥和寒 睡前喝杯奶, 活泼健康来 防动脉硬化, 从儿童抓起第十讲 健康家庭常识 急救常识早知道 当心辐射惹大祸 情绪周期要避开 健康的性生活胜补品 “身心健康” 是一家 “速食生活” 要远离第十一讲 健康家庭生活秘诀 永远保持年轻的秘密 巧用体内细菌来治病

章节摘录

第一讲 健康家庭“七要知” 健康家庭要和谐从家庭与社会和个人关系来看，没有健康的家庭生活，便没有健康的个人与健康的社会。

除了纯粹意义上的健康，健康家庭还需和谐的家庭环境。

1.家庭成员对家庭能认同、有默契与承诺一个健康的家庭，其家庭成员互相合作、鼓励与支持，并重视家庭生活，即使是牺牲一点个人的嗜好或减少一点工作时间，也要维护家庭的幸福。

一个健康的家庭，有其共同目标，而目标是家庭成员共同拟定与修改的；健康家庭的目标，具有弹性，并非一成不变，而是能因外在环境的变化不断修正。

对目标的达成，成员能彼此互相妥协与承诺，并努力实践。

健康的家庭，其成员在认知上会有一定的认同感，并对自己的家庭感到骄傲。

一个健康的家庭，夫妻之间对性忠贞不二，彼此互相尊重、信任与诚实，婚外情是对婚姻及家庭没有承诺的表现，它是对婚姻亲密关系的重大威胁。

一桩美满的婚姻，是配偶彼此之间都觉得对方是“世界独一无二，不可或缺的”。

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>