

<<健康12诀>>

图书基本信息

书名：<<健康12诀>>

13位ISBN编号：9787543645257

10位ISBN编号：7543645254

出版时间：2008-1

出版时间：青岛出版社

作者：叶颐康

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12诀>>

### 内容概要

《健康12诀(抗衰老专家给你的12把健康金钥匙)》内容简介：没有健康的身体，就没有办法抵御疾病的侵袭。

健康是生活和工作的本钱，有一个健康的身体，工作、生活才有基本的保障。

“人活百岁不是梦”并非空谈，而是正常的生物规律。

但现在我们人均寿命只有70岁，这主要是因为人民健康知识缺乏造成。

或者说，许多人不是死于疾病而是死于无知。

《健康12诀》为在追求健康过程中迷途的人们提花了最好的解决方案。

与众多健康类图书不同的是，《健康12诀(抗衰老专家给你的12把健康金钥匙)》以人们耳熟能详的养生口诀方式，把严肃的保健科学主题娓娓道来，既具有科学性、实用性、又具有可读性、趣味性，形式新颖活泼，因而独具特色。

《健康12诀(抗衰老专家给你的12把健康金钥匙)》贴近生活，贴近实际，贴近百姓，引导读者以真情实感去体验健康的真谛。

分析深刻，说服力强，使读都备感轻松，能够感受到科普的清新，时代的气息。

相信《健康12诀》定会为您带去健康的福音。

## &lt;&lt;健康12诀&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论：健康——永远的话题健康第1诀：一贯知足健康箴言：知足常乐/开朗愉悦/心怀旷达/得意春风知足是健康良药知足常乐欣赏并讨好自己自我解嘲，调适自我克服不良心理修身养性是健康之本宽容感恩养德净心健康测试：测测你的心理健康度健康第2诀：二目远眺健康箴言：目为心窗/远眺神生/目远心宽/品自高洁目为心窗须保健远眺明目按摩健目闭目养神饮食与药物健目眼底无穷世界宽眼界高时无碍物改变狭隘心理遗忘烦恼寿命长摆脱消极情绪健康测试：测测你的忧郁指数健康第3诀：三餐有度健康箴言：饮食有节/切勿暴餐/食而有度/可及所需三餐里面的学问早餐要讲究营养午餐要有助减肥晚餐要利于消化养成良好的饮食习惯饮食习惯要健康健康饮食的要素烹调方法应得当不良饮食危害健康不良饮食习惯的危害谨防“夜餐综合征”常见食物搭配禁忌健康测试：测测你的饮食健康指数健康第4诀：四季长春健康箴言：春夏秋冬/生养收藏/顺时健康/永葆青春春季养生方法春季情志养生春季起居保健春季常见病防治夏季养生方法夏季情志养生夏季起居保健夏季常见病防治秋季养生方法……健康第5诀：五谷皆珍健康第6诀：六欲有节健康第7诀：七分打扮健康第8诀：八方交好健康第9诀：酒薄烟断健康第10诀：十分坦荡健康第11诀：时宜有律健康第12诀：十二分开心

## &lt;&lt;健康12诀&gt;&gt;

## 章节摘录

健康第1诀：一贯知足健康箴言：知足常乐 / 开朗愉悦 / 心怀旷达 / 得意春风知足常乐知足是健康良药健康寄语“知足者常乐”一语，出自《论语》。

意思是说，对自己目前的生活有一客观的认识，从各方面感到满足而又无过多的、不切实际的奢望，并能始终保持精神上的愉快和情绪上的安定。

人生在世，不可能对工作和生活没有一点追求和期望，关键在于用什么样的态度去看待。

因此，“知足”在某种程度上衡量了一个人在对客观物质和精神追求的认识水平。

【适当知足有益健康】生活上的追求与享受是永无止境的。

所谓“人心不足”、“贪得无厌”，就是指那些盲目攀比、对生活条件永无满足的人。

知足是评价一个人健康与否的重要标准。

适当知足有益于身心健康。

知足于当前工作由于每个人的经历、机遇以及文化水准不同，往往也就导致人与人之间工作性质的不同，但无论从事哪一行，都应充满热情，脚踏实地，一心一意地做好。

所谓“干一行爱一行”。

若能认识到这一点，就会搞好自己的本职工作，而不至于见异思迁。

知足于家庭和睦在现实生活中，再好的家庭也会有不协调的时候，作为家庭中的一员，要主动调整好自己的情绪，无论谁的过错，也要最大限度地做到宽容和理解。

感情的交流从来都是心心相通的，在相互谦让、理解、大度等姿态的促进、影响下，定会使家庭关系和谐、融洽，更能激起人们对美好生活的热望、从而保证每个人以愉快轻松的心绪来从事各项工作。

<<健康12诀>>

编辑推荐

《健康12诀(抗衰老专家给你的12把健康金钥匙)》：抗衰老专家，给你的12把健康金钥匙。

<<健康12诀>>

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>