

<<40岁登上健康快车>>

图书基本信息

书名：<<40岁登上健康快车>>

13位ISBN编号：9787801958723

10位ISBN编号：7801958721

出版时间：2009-1

出版时间：九洲出版社

作者：洪昭光 主编

页数：242

字数：210000

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>

## <<40岁登上健康快车>>

### 前言

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授一直致力于大众科学健康知识的普及，在全国讲演数千场，从人民大会堂到厂矿油田，从中南海到居民社区，有成千上万的人因为他的健康讲座而从根本上改变了健康状况。

以其健康新观念为主要内容的科普健康书籍——“登上健康快车”系列图书，发行量已达百万。

40岁左右的男性和女性，是家庭的支柱、单位的骨干。

他们上要养父母，下要育子女，在工作中还要发挥更大的作用，因此承担了人生中最大的压力，而他们自己的健康往往又是他们关注最少的一个环节。

有鉴于此，洪昭光先生根据这几年的最新健康理念和饮食结构发展，集洪氏健康讲座精华，专门为四十岁左右的男性和女性推出了《40岁登上健康快车：男性版》和《40岁登上健康快车：女性版》，从心理、婚姻、性爱、饮食、运动等方面全方位入手，为他们提供实用有效的健康生活方案。

本书强调在关注身体健康的同时，更加注重关注心理健康和饮食健康，以便为自己和家庭幸福打下坚实的基础。

40岁左右的女性正处于人生的关键阶段。

她们在承担社会、家庭的重任时，也面临自身重新定位的问题。

同时，她们的健康决定全家的健康。

从这个层面讲，女人爱惜自己，维护健康，显得意义更加重大。

女性朋友如能在这个阶段保持健康，就会60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁。

## <<40岁登上健康快车>>

### 内容概要

40岁左右的男性正处于人生的关键阶段。

男性朋友如能在这个关键阶段把握好自身的健康，就会60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁。

本书从心理、婚姻、性爱、饮食、运动等方面全方位入手，为40岁左右的男性提供实用有效的健康生活方案。

本书强调在关注身体健康的同时，更加注重关注心理健康和饮食健康，以便为自己和家庭幸福打下坚实的基础。

## <<40岁登上健康快车>>

### 作者简介

洪昭光，福建人。  
1939年出生。  
1961年毕业于上海第一医学院。  
卫生部首席健康专家。

1981—1983年由高教部选派赴美国芝加哥西北大学医学院任访问学者两年。

1987—1992年任北京安贞医院副院长；卫生部心血管病专家咨询委员会副主任。

1993年

## <<40岁登上健康快车>>

### 书籍目录

- 一 40岁决定你的后半生 40岁——男人健康的关口 赢得世界，失去自己 男人有多“难”？
  - 男人四十，十面埋伏 男人长寿的四大障碍 文化高了，寿命短了 男人的出路在哪里？
  - 吃什么都是医药二 登上职场健康快车 职场健康危机 师法自然，适者生存 努力不过力，拼劲不拼命 适者有寿，无欲则刚 像心脏一样工作三 登上心理健康快车 中年人心理健康标准 身心健康之吉祥三宝 喜怒哀乐疏之有道 教你如何不生气 跟往事干杯 学会说“不” 音乐也治病 成功人士的中年危机 让生活返璞归真四 开启家庭幸福健康快车 开启你的亲情计划 幸福“三碗面” 婚姻大智慧——惧内 男主内，女主外 第四类情感别过界 相敬如宾的婚姻真的好吗？
  - 情人节不只属于年轻人五 开启饮食活力健康快车 吃掉疲劳 饮食营养，男女有别 巧选食物抗早衰 “好色”有益健康 内脏清脂总动员 血压高了怎么吃？
  - 慎吃“催命餐” 糖尿病饮食控制 降糖控糖，饮食有方 糖尿病饮食控制的误区 脂肪肝饮食12 细节 高脂血症的营养对策 降“三高”的菜谱 饮茶有讲究 醒酒解酒的特效药 四季吃姜好处多 不妨多“吃苦” 秋补不可轻视 吃醋有方 驱寒暖心汤六 别给健康快车设路障 男人更要爱自己 当心英年早逝 找回丢失的睡眠 如何战胜抑郁 对酒当歌，人生几何？
  - “富贵病”营养惹的祸？
  - 你有“疲劳综合征”吗？
- 七 登上婚姻“性福”快车 中年人的“性福”生活 你的性爱感冒了吗？
  - 科学性爱=积极休息 如何迈过性爱门槛？
  - 性爱谁当家？
  - 男人ED谁之过？
  - 性爱，让身体说话八 多运动——给健康快车加点油 忙里偷闲“懒人操” 办公室奇效健身（一） 办公室奇效健身（二） 办公室奇效健身（三） 10个1分钟，运动保全身 呼吸间的长寿秘诀 无汗运动好处多 开车男性的健康计划

## &lt;&lt;40岁登上健康快车&gt;&gt;

## 章节摘录

一、紧张对各种职业的4000人所做的一项10年的研究证实，心脏病主要来自情绪紧张。

专家指出：“当一个人终日生活在紧张中时，更易染患高血压病。

”目前，不少国家的专家们认为，心情长期紧张还会增加生癌的危险性。

二、吸烟长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10~20倍，喉癌发病率高6~10倍，冠心病发病率高2-3倍。

循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2~8倍。

研究发现，吸烟也减少了精子数，并减少了流入阴茎的血液，从而引起阳痿。

三、酗酒酗酒必伤肝。

肝脏是人体最重要的解毒器官，也是合成胆汁、贮存肝糖原的脏器，过量饮酒引起脂肪肝必然导致消化吸收功能障碍和免疫功能下降，使肌体对各种疾病的抵抗能力降低。

酗酒还损伤大脑，使记忆力下降，智商和判断力明显减退。

经常醉酒可导致血管痉挛、呼吸肌麻痹。

长期酗酒将造成心肌脂肪化，损伤心脏功能，诱发高血压、冠心病。

经常酗酒还会损伤生殖功能。

四、熬夜熬夜大大减少了睡眠时间，使大脑和器官都得不到休息调整，给健康带来严重的危害。

从心理医学角度看，睡眠不足的后果相当严重，可造成心理疲乏，情绪发生不良变化，以及行为异常，引起焦虑、忧郁、急躁等情绪反应，更严重的是，可能导致双重人格，甚至诱发精神病。

长期睡眠不足，可直接带来生理上的损害，造成食欲减退、消化不良、免疫功能下降，引发或加重失眠症、神经官能症、溃疡病、高血压、糖尿病、脑血管病等。

五、过度或缺少运动适度的运动成为许多医生一致的建议。

有些人到了50岁以后，才开始做运动，如不适量，将会引起某些毛病。

最佳的运动就是穿双舒适的鞋子到户外作半小时散步，那就能锻炼你的肌肉，使你的心跳加速，以及使你的呼吸顺畅。

当然，如果缺乏适当的运动，也易引起许多疾病，如慢性疾病、呼吸短促、肥胖、消化不良、头痛、腰痛、忧虑、肌肉虚弱与萎缩，还会加速衰老。

六、忽视身体健康有人常常因为有一点不舒服就去医院检查，但也有的人要等到什么部位的功能出了大毛病才去医院。

你应当特别注意大便及小便的变化、无法治愈的喉痛、不寻常的出血或便秘、任何部位的硬块、消化不良或吞咽困难、瘤的显著变化、不停咳嗽或声音嘶哑。

应当牢记：愈是使你不知道怎么办病痛才愈会伤害你。

七、有泪不轻弹人在痛苦的时候都会哭，如果在该哭的时候不哭，而强把眼泪咽下去，心里郁闷着的能量没有途径得以疏导的话，淤积起来就会憋出病来。

心理学家认为，人在悲伤时不哭是有害于人体健康的，等于是慢性自杀。

调查发现：长期不流泪的人，患病率要比流泪的人高一倍。

男性胃溃疡病和精神分裂症患者大都是强忍不哭者。

如果他们该哭就哭，很可能会避免患上这种病。

八、过度节食或素食所有流行的减肥节食措施如果使用过久，就有损害健康的潜在危险。

由于供给能量的减少导致沉积于组织中的脂肪库存消耗，胆固醇随之移出进入胆汁，使胆汁中胆固醇的浓度激增，胆汁变得黏稠，析出结晶而沉淀下来，容易诱发胆结石。

其次，过度节食或素食的结果是肌体营养匮乏，这种营养缺乏使脑细胞的受损更为严重，直接结果是影响记忆力和智力，还会导致蛋白质及微量元素摄入不足，致使头发脱落。

九、暴饮暴食是引起肥胖的主要原因，是许多疾病的致因，包括高血压、糖尿病及心血管疾病，还会导致急性胃炎、胃黏膜撕裂、胃出血、胃黏膜脱垂，严重的甚至可以引起急性胃扩张。

对于那些原来就有慢性胆囊炎、慢性胆结石、胰腺炎的人会诱使其复发。

十、滥用药物滥用药物造成的结果便是“自杀”与意外中毒。

## <<40岁登上健康快车>>

大多数药物都或多或少地有一些毒副作用，特别是在长期使用或用量较大时，容易在人体内出现毒副反应，甚至造成人的死亡。

## <<40岁登上健康快车>>

### 编辑推荐

40岁决定后半生的健康！

40岁登上健康快车，就会60以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁！

《40岁登上健康快车(30-50岁男性的健康生活方式男性版最新升级版)》作者倡导的“荤、素、菇”饮食搭配，在奥运国宴上被采纳，百万册畅销书的最新升级版，卫生部首度健康专家洪昭光从健康观念、职场、家庭、饮食、养生、运动等方面面对30-50岁男性的健康忠告。

从中南海到居民社区，从人民大会堂到厂矿油田，他的讲座让几千万人登上健康快车。

洪昭光的书，一看就懂，一懂就用，一用就灵。他倡导的“荤、素、菇”饮食搭配，在奥运国宴上被采纳。8月8日北京奥运会开幕当天的奥运国宴，有80多个国家的元首出席。

国宴上的三菜一汤：荷香牛排、酱汁鳕鱼、鸟巢鲜蔬（新鲜蔬菜做成鸟巢的样子）、瓜盅松茸汤。就是按照洪昭光倡导的膳食结构安排的。

68种“洪昭光健康讲座”手抄本在民间流传从2002年起，许多百姓开始将“健康快车”的“列车长”洪昭光的健康讲座，制成简易“手抄本”随身携带，这样的“民间版”多达68个，后来又增加了马来语、印地语、英语等版本。

后来，洪昭光的“登上健康快车”发行超过了100万册。



<<40岁登上健康快车>>

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>