

<<图说行为决定健康2>>

图书基本信息

书名：<<图说行为决定健康2>>

13位ISBN编号：9787802581296

10位ISBN编号：780258129X

出版时间：2012-1

出版时间：求真出版社

作者：杨志寅 等主编

页数：196

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>

## <<图说行为决定健康2>>

### 内容概要

本书内容丰富全面，既总结了作者多年的健康生活经验、又反映了国内外的最新健康理念，通过一个个妙趣横生的小故事，向人们讲述了合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒、早诊早治的医学科学知识，集知识性和趣味性于一体，是健康教育和普及常见病防治知识的精品佳作。中国工程院院士钟南山教授为《图说行为决定健康2》作序，向广大读者强力推荐此书。

## <<图说行为决定健康2>>

### 作者简介

杨志寅，教授，主任医师，硕士研究生导师。  
历任济宁医学院副院长、中华医学会行为医学分会主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》总编、山东省医学会行为医学分会主任委员、山东省行为医学重点实验室主任、山东省行为医学教育研究所所长。

曾获山东省“有突出贡献的中青年专家”等称号。  
主编普通高等教育“十一五”国家级规划教材《行为医学》以及《诊断学大辞典》、《内科危重病》等专业及科普书籍50余部，发表论文100余篇。  
承担并主持完成国家科技支撑计划、国家新世纪网络课程建设工程及部级、省级和厅局级科研项目20余项，获部级及省级科技进步奖6项。  
于2007年首先提出“行为决定健康”的重要思想。

## <<图说行为决定健康2>>

### 书籍目录

#### 第一篇 生活行为方式决定人生

1. 巫师的报复  
——谈谈生活行为方式
2. 慈禧太后吃什么  
——谈谈帝王的生活方式
3. 学习“古稀天子”  
——向富贵病宣战
4. 登山队里的董事长  
——富翁的生活行为方式
5. 流浪汉与富翁  
——幸福感与金钱的关系
6. 他们得了什么怪病  
——都是幸福惹的祸
7. 该往回跑了吗  
——欲望的惩罚
8. 不做“可怜虫”  
——怎样化解生活压力
9. 梅花鹿的天敌  
——运动的作用
10. 福祸之间  
——残缺即是保全
11. 朋友胜良药  
——朋友有益健康
12. 边走边看，走走停停  
——慢生活
13. 世界上什么最珍贵  
——感受幸福
14. 山不过来，我就过去  
——善于变通的行为方式
15. 苦难使人强大  
——积极的生活哲学
16. 抱怨是心灵的毒药
17. 不做“99族”  
——知足常乐
18. 遇事不钻牛角尖  
——宁静淡泊
19. 女人为什么比男人多活7年  
——学习女性的生活行为方式

#### 第二篇 情绪与健康

1. 苍蝇与世界冠军  
——情绪改变人生
2. 惊险的庄园聚会  
——合理控制情绪可以挽救生命
3. 赞美的力量  
——抵制消极情绪

## <<图说行为决定健康2>>

- 4. 梦的另一种解释  
——化消极情绪为积极情绪
- 5. 什么是气  
——如何化解愤怒情绪
- 6. 宰相肚里能撑船  
——忍让制冲动
- 7. 别去踢“仇恨袋”  
——如何化解仇恨
- 8. 总统的履历  
——战胜自卑
- 9. 小心“蝴蝶效应”  
——如何摆脱烦恼情绪
- 10. 军人的祈祷  
——接受现实，培养理性情绪
- 11. 疏泄情绪
- 12. 一笑了之  
——幽默化解情绪困扰

.....

- 第二篇 情绪与健康
- 第三篇 名人与养生
- 第四篇 其他

## <<图说行为决定健康2>>

### 章节摘录

1.美丽的哀愁 --宋美龄的长寿密码 最近翻看了几本有关宋美龄的书籍，感触颇深。作为中国近代史上不能抹煞的人物，宋美龄经历过3个世纪的风风雨雨，曾身陷政治斗争的漩涡，亲历中国近代史上的几场重大战争，晚年还能远离权力的喧嚣，在异国的一所老式公寓里享受着孤独美丽的百岁黄昏。

笔者很敬佩她，并不是因为她的政治地位，而是作为一个人，我觉得她有很多值得我们学习的地方。是什么力量让这样一个饱经风霜、疾病缠身的老人奇迹般地度过106年光阴呢？

我想各位读者也一定很想知道，我认为这与她的行为方式和养生观念是分不开的，我们给大家介绍几件典型的事例。

宋美龄的宽恕精神 1969年夏天，宋美龄在阳明山发生了车祸。

那天下午宋美龄被送进医院病房的时候，一直痛得哇哇大叫，因为她的椎骨受伤了，情况非常紧急。为她开车的司机，固然是为了闪躲一辆军车，才会发生那次车祸，但司机的处理还是有不当的地方，因为他煞车过猛了才导致车上的人受重伤。

如果换成别人，可能早就把这位司机抓去治罪了，可是，宋美龄从来没有提过要处罚司机，也没有责怪司机什么。

从这一点来看，宋美龄对别人还是比较宽容的，即使遇到如此紧急的、威胁生命的事件，她也不会对别人太苛刻。

另外一件事情就是对待张学良，也是宋美龄宽容的一个明证。

宋美龄始终反对有政治野心者对张学良动手，在她的坚持下，张的性命才算保住了。

但是，她还是觉得对不起张学良，对张学良始终很客气，在台湾的经济困难时期，食品一度短缺，宋美龄经常备好一些难得的精美食品，派人送到张学良住处，还经常写信劝慰他。

张学良也有感于宋美龄对他的恩情。

对待许多事情，宋美龄始终是秉持宽恕的精神。

.....

## <<图说行为决定健康2>>

### 媒体关注与评论

本书是杨志寅教授健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为读者设计出一套切实可行的健康生活方案。

形式轻松活泼，内容针对性强，书中科学的理念、通俗的语言将打动每位读者的心，给读者带来健康福音。

——钟南山 行为决定健康，这不仅仅是一个战略，重要的是给人类的健康提供了一个指导思想。

这在慢性非传染性疾病的防治中显得尤为重要。

近几十年来，随着人们生活水平的提高和伴随增多的不良生活行为方式，导致慢性病（心脑血管病、2型糖尿病、代谢综合征及肿瘤等）有增无减的事实，正在向人类行为与健康发出严重警告。

心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石。

告诫世人这一健康理念之价值是何等的重要，行为决定健康之思想，正是大众健康所追逐的方向，只要奉行其本意，健康就掌握在自己手中。

——杨志寅

<<图说行为决定健康2>>

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>