

<<康乐经续集>>

图书基本信息

书名：<<康乐经续集>>

13位ISBN编号：9787807192480

10位ISBN编号：7807192488

出版时间：2008-6

出版时间：海峡文艺出版社

作者：宋峻

页数：162

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>

## <<康乐经续集>>

### 内容概要

《康乐经（续集）》内容丰富，篇幅短小，具有科学性、前瞻性、实用性与趣味性，当能对老年人健康生活提供有益的帮助。

但在具体使用过程中，大家要考虑自己的身体状况，因人而异，选取适合自己的健身运动和养生方法。

健身的道理是共通的，《康乐经（续集）》不仅适合老年朋友阅读，对广大中青年朋友也是有帮助的。

由于编者水平有限，书中难免有错漏之处，恳请读者批评指正。

<<康乐经续集>>

书籍目录

第一篇 当代健康理念一、健康与和谐健康促进老年人身心协调发展健康对构建和谐家庭的意义健康是和谐人际关系的沃土健康赋予人与自然的和谐养生的最高境界是和谐二、大健康理念新世纪，追求大健康的世纪降低危险因素，促进健康生活健商是什么养德必得其寿腐败必毁其身医愚的妙药是什么习惯修养与长寿三、积极老龄化生命质量包括的内容提高老年人生活质量，促进“积极老龄化I+O健康定律老有所为再筑事业辉煌四、亚健康及影响健康的因素从“第三种人”走向“第一种人影响人类健康的主要因素五、寿限规律天年是何年揭开“七十三”与“八十四”的神秘面纱别因无知打碎百岁梦-I六、健康标准健康老年人的八条生理标准心理健康十大标准健康家庭的十条标准.....第二篇 健身养生知识第三篇 健康长寿老人后记

## 章节摘录

世界上一些巨大的经济腾飞时代都是以公共卫生、疾病控制和改善营养等方面的重大突破作为后盾的。

20世纪人类重大的进步是健康。

从1950年至1982年，我国人口平均期望寿命从35岁提高到69岁，由此创造的经济价值，相当于同期国民生产总值的20%左右。

人民的健康状况直接影响经济、社会的发展，如爱滋病流行，使撒哈拉以南的非洲人口寿命减少了15岁，某些非洲国家有25%的劳动力丧失。

2002年10月，世界卫生组织在一份报告中指出：“如果有针对性地对危险因素采取积极有效的预防措施，全球人口的期望寿命大约延长10年以上。

”在低死亡率的发展中国家，如大多数中美洲和南美洲国家，常见病、多发病的逐年上升给这些国家的国民经济带来沉重的负担。

在工业化国家中，仅吸烟这一危险因素每年就可导致240)~‘人死亡。

另外，不正常的血压和胆固醇每年各引起数百万人死亡，而身体的超重也正不断地引发肥胖和糖尿病的流行。

在今天这个脆弱的地球上，共同生活着60多亿人口，一方面数以千万的人口正处于缺少赖以生存的食物、饮用水和安全；另一方面又存在着不健康的奢侈消费，尤其是吸烟和饮酒、高脂、高糖、高盐食品的消费。

因此，采取干预措施预防其危险因素，对减少疾病、降低死亡率、维护健康是非常重要的。

随着经济发展和人类文明的步伐加快，相信在不久的将来，人类的健康寿命将会有很大提高。

健商是什么 什么是“健商”？

“健商”就是健康商数。

就如“智商”是评估一个人智力程度一样，“健商”是评估个人把握健康的能力指数。

但健商与智商的成因不同，智商往往带有先天性，而健商却完全是后天的，是靠知识教育来改善、靠个人意志力和情感力来提高的。

一旦健商得以提高，你就有能力比以前生活得更加健康富足。

当面对生活和健康方面的选择时，健商能帮你作出明智的决定。

<<康乐经续集>>

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>