

<<健康七大定律>>

图书基本信息

书名：<<健康七大定律>>

13位ISBN编号：9787010080680

10位ISBN编号：7010080682

出版时间：2009-9

出版时间：人民

作者：蒲毅

页数：172

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>

<<健康七大定律>>

前言

首先，我要把这本书送给我的父亲。

我的父亲是一个经常被健康问题困扰的人。

他当了一辈子教师，勤勤恳恳，兢兢业业，落下了一身的病。

他看着曾经的同事退休没几年都一一病逝，心里经常产生一种无名的恐惧。

同时他也明白，作为家长，虽然孩子们都有了自己的家庭，但他仍然是这个家的精神支柱，他必须好好地活着。

孩子们都不富裕，从经济的角度考虑，他只要多活一天，就能为这个家庭多挣一份工资回来。

多活一月，就能再多领到1500多元的退休金。

他一直在农村生活，想法也就这么简单纯朴。

但他经常生病，而这种恐惧的想法就更加折磨他。

为了这个家庭，他一直在寻找保持健康的最好方法。

保持健康，也成了他生活中最大的目标之一。

我的父亲为了追求健康，也经历了许多事情。

大家说要健康就要戒烟戒酒，他立即戒掉了烟酒；书上说素食能促进健康，他就吃素；他听说一天多喝水就能保持健康，他就每天坚持多喝水；他听说练功能健康，他就开始练功。

<<健康七大定律>>

内容概要

《健康七大定律》是最新的保健理念，主要由环境舒适、生活规律、营养均衡、心态平和、运动适当、戒烟限酒、早防早治七部分组成。

无论是谁，只要按照这七条定律来做，健康长寿并不是梦想。

“七大定律”这个理念和书中的方法将会引导读者走向健康，真正拥有健康、长寿、幸福、快乐的人生。

<<健康七大定律>>

作者简介

蒲毅，甘肃人，北大中文系本科。

做过6年记者，采访过国内50多位专家，撰写有200多篇与健康有关的新闻报道；做过5年编辑，编著有健康类图书11本，独立编辑销量超过50万册的图书有《黄帝内经·养生智慧》(鹭江出版社)和《感恩的心》(人民出版社)。

<<健康七大定律>>

书籍目录

序前言定律一：环境舒适 环境舒适保健康 健康住宅最新概念 城市居室暗藏杀手 农村也有健康隐患 工作环境自己创造 创造舒适环境定律二：生活规律 生活规律人增寿 遵守自然规律 遵守人体规律 追求规律生活 戒除不良生活习惯定律三：膳食合理 膳食合理疾病少 人体的营养需求 四种膳食结构 权威的膳食指南 如何达到营养均衡定律四：心态平和 心态平和人不老 心理与健康的关系.....定律五：运动适当 定律六：戒烟限酒定律七：早防早治尾声附录

<<健康七大定律>>

章节摘录

解放初期，我国居民的人均寿命是35岁。

随着我国综合国力的增强及物质条件的逐步改善，人均寿命逐渐增长到目前的72岁。

几十年之间，人均寿命翻了一番。

人均寿命的增长，是人民健康水平提高的显著标志。

同时，人均寿命的增长过程，也是在人们生活条件和生活环境逐步改善的基础上实现的，生活环境的逐步改善成为人们健康的最有力保障。

目前，人们的生活环境达到了前所未有的富足和充裕，一部分人的生活环境已经非常舒适，人们的健康也得到了前所未有的保障。

但环境问题仍然是困扰人们健康的主要问题之一，比如，全球气候变暖正在威胁人类的生存空间和身体健康；流行病、毒气泄漏、空气污染、噪音污染、饮用水污染事件等也时有发生；而城镇环境绿化、自来水管网建设、医疗网络的建立等仍然不够完善，这些都在一定程度上影响着人们的生命安全和身体健康。

因此，我们要拥有完全舒适的生活环境，还有很长的路要走。

一提到“舒适的生活环境”，人们立即会想到绿树环抱的别墅、宽敞明亮的居室、豪华典雅的家具、富丽堂皇的装饰，还有私家花园及私家泳池等等。

因为拥有这样的生活环境，不仅是个人财富的象征，也对我们自身的健康非常有帮助。

但独立的别墅不是每个人都能够拥有的。

一方面我们可以通过自身的努力来实现这个目标；另一方面，应该努力改善现有的条件，让自己生活得更加舒适。

因为再差的生活环境，都可以通过我们的双手来改变。

只要我们改变了影响我们身体健康的一些致病因素，我们就能得到健康。

试想，如果一个人不去改变糟糕的居住环境，长期生活在污浊、潮湿的房子里，谁也很难保证他不生病。

而在工作压力非常大的环境下工作，如果自己不想办法缓解压力，精神崩溃也只是时间问题。

一个舒适的生活环境，首先应该有一个基本的住宅环境。

因此，一个健康的住宅应该达到以下条件：1.房屋应该具有足够的抗自然灾害能力。

2.房屋的构筑材料应该是无毒无味的环保材料。

3.人均建筑面积应该在15平方米以上。

4.每一间房子都应该有门窗，并能打开对流通风，厨房、卫生间应该安装有换气设备。

5.房屋应该具有阻挡蛇、老鼠、壁虎、蟑螂、苍蝇、蚊子、蚂蚁及其他萤蛾昆虫的功能。

6.室内应该具备人类生活的基本条件及合适的生活用具、用品。

7.室内应该便于小孩、老年人、残疾人生活。

8.室内应该设有足够亮度的照明设备。

9.室内噪音应该小于50分贝或无噪音。

10.室内悬浮颗粒浓度应该低于每立方米0.15毫克。

11.室内二氧化碳的浓度应该小于1000ppm。

12.室内的温度全年应该保持在17 ~ 27 之间。

13.室内的湿度全年应该保持在40 % ~ 70%之间。

其中，前6项为必备条件，后7项应该努力达到。

<<健康七大定律>>

编辑推荐

《健康七大定律》：送礼不如送智慧，送智慧送书最好。
首先，把这本书送给全天下的母亲，因为她们养儿育女，操持家务，辛劳了一生，她们的健康成了儿女们心中最大的期盼!其次，把这本书送给全天下的父亲，因为他们起早贪黑，养家糊口，奔波了一生，他们的健康成了儿女们心中最大的牵挂!最后，把这本书送给远离父母在外工作的人，希望他们拥有健康，梦想成真，幸福一生!

<<健康七大定律>>

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>