

<<行为决定寿命>>

图书基本信息

书名：<<行为决定寿命>>

13位ISBN编号：9787117134156

10位ISBN编号：7117134151

出版时间：2010-11

出版时间：人民卫生出版社

作者：刘克智 等编著

页数：230

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>

<<行为决定寿命>>

内容概要

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方式，导致慢病(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，健康就掌控在自己身上。

<<行为决定寿命>>

作者简介

杨志寅，男，汉族，1952年3月出生，大学学历，教授、主任医师，硕士生导师。

1969年4月参加工作。

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，卫生部教材办、人民卫生出版社专家咨询委员会委员，同济大学兼职教授，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。

获山东省有突出贡献的中青年专家等称号。

曾任泰山医学院副院长，济宁市科学技术协会副主席等。

主编普通高等教育“十一五”国家级规划教材《行为医学》及《诊断学大辞典》(第1, 2版)。

《汉英诊断学大辞典》，《内科危重病》(第1、2版)、《心电学词典》(第1、2版)、《感悟医学家》等专业及科普书籍30余部，发表论文100余篇。

承担并完成国家科技支撑计划及部级、省级和厅局级科研项目20余项。

获部级及省级科技进步奖六项。

<<行为决定寿命>>

书籍目录

一、为什么说行为决定寿命 (一)行为健康的十个“一” (二)长寿十要 (三)长寿十不要 (四)长寿十少 (五)长寿养生十法 (六)十种人不能长寿 (七)九种不健康的生活行为 (八)古代防伤养身长寿七条 (九)长寿的七个字二、何谓寿命 何谓寿限 人的寿命到底是多少三、寿命有何规律四、健康长寿取决于自己五、健康心境决定寿命六、生活规律决定寿命 (一)一座准确无误的时钟——康德 (二)起居有常, 锻炼得体的陈嘉庚 (三)从不开夜车的文学家——叶圣陶 (四)苏步青长寿秘诀——蜂蜜与茶 (五)刘海粟的生活节奏 (六)茅以升的长寿秘诀 (七)起居有常的卓别林七、适量运动决定寿命 (一)“生命在于运动”名言的创始人——伏尔泰 (二)劳动健身, 运动强体的荀子 (三)五禽戏的创始者——华佗 (四)每天运转不止的陶侃 (五)一生坚持锻炼身体的毛泽东 (六)“铁脚板”——徐特立 (七)百岁寿星马寅初的秘诀 (八)健康有理念, 运动有方法的苏步青八、合理膳食决定寿命 (一)圣医张仲景的膳食 (二)康熙的合理进食 (三)起居有规、饮食有节的乾隆 (四)苏局仙的饮食习惯 (五)茅以升的简单饮食九、性格决定寿命 (一)性格开朗的叶圣陶 (二)丁玲的性格 (三)性格健全的丘吉尔 (四)性格决定爱迪生的成就 (五)卓别林的喜剧性格 (六)性格文静的泰戈尔十、乐观决定寿命 (一)邓小平的乐观精神 (二)“大乐天”——邓颖超 (三)遗体的捐献者——苏局仙 (四)“在微笑中写作”的冰心 (五)精神愉悦、乐观豁达的苏步青 (六)一生乐观的罗素 (七)妙语得烤鸭的卓别林十一、道德健康决定寿命 (一)泰戈尔的大爱无疆 (二)孔子——大德者寿 (三)仁者寿的典范——孟子 (四)张仲景的精神养生 (五)以德修身的孙思邈十二、生命(寿命)在于动脑 (一)生命在于动脑的先行者——伏尔泰 (二)一生用脑的丘吉尔 (三)具有诗人般敏感的巴甫洛夫十三、信仰决定寿命 (一)巴甫洛夫的信仰 (二)信仰使丁玲度过82个春秋 (三)为了信仰活了一个世纪的巴金十四、读书学习著作延年益寿 (一)自学成大发明家的爱迪生 (二)一生学习不辍的卓别林 (三)丘吉尔的另一面——读书著述十五、兴趣广泛通今博古决定寿命 (一)勤奋一生, 博学多识的陶弘景 (二)通今博古的康熙 (三)兴趣广泛的乾隆 (四)兴趣高雅的朱德 (五)多才多艺的周恩来 (六)文化巨人——郭沫若 (七)兴趣广泛的茅以升 (八)苏步青的情趣 (九)喜欢绘画的丘吉尔 (十)铁托的爱好十六、生命不息追求不止延年益寿 (一)生命不息, 追求不止的马寅初 (二)一生追求理想、信念和事业的沈钧儒 (三)泰戈尔的一生告诉我们什么十七、爱迪生的好奇心十八、齐白石养生的独门绝技十九、生死观 (一)毛泽东对生死的态度 (二)罗素如何看待生死附录 健康, 长寿, 养生民谣与民谚100条

<<行为决定寿命>>

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>