

<<从健康到长寿>>

图书基本信息

书名：<<从健康到长寿>>

13位ISBN编号：9787504359315

10位ISBN编号：7504359319

出版时间：2009-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：刘文秀 编

页数：248

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>

<<从健康到长寿>>

前言

21世纪是以人为本的世纪，而人是以健康为本。

新世纪的健康观念是健康快乐100岁，即60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。

怎样做到呢？

1992年世界卫生组织维多利亚宣言指出：人类健康和长寿的关键是科学的生活方式即健康四大基石：合理膳食；适量运动；戒烟限酒；心理平衡。

本书是一本好书。

是科学与人文相结合，理论与实践相结合，让人一看就懂，一懂就用，一用就灵。

是教人如何保持身心健康的科普知识书！

随着社会的发展，人类的进步，现在人们对健康的渴求，对健康的期望比以往任何时候都强烈，对健康的重要性又有了深刻的认识。

因为健康是1，没有健康就没有一切！

地位与金钱都是1后边的0，1不存在，1后面的0也就失去了价值。

本书编著者曾有过一次偶然的病痛，深切感悟到健康的重要，深知只有科学的工作和生活方式，才是获得健康的重要途径。

于是十多年来，编著者结合本人工作和生活的实践，悉心收集有关健康方面的资料，并整理归类。

这些资料，本为自身和亲友同志获益，并无出书奢望。

后来积累多了，已是集腋成裘，通过精心筛选，大胆取舍，留其精华而去其芜杂，便整理成册，刊行于世，以飨读者。

全书分为“精神篇”、“运动篇”、“饮食篇”、“生活篇”，集养生之秘诀，保健之精华，是人们强体健身的首选，实现健康的要典。

<<从健康到长寿>>

内容概要

有人曾形象的说：“健康是1，在1的后面加1个0是10，加两个0是100，如果健康这个1没有了，后面加再多的0也只能等于0。

”这是一本好书，是科学与人文相结合，理论与实践相结合让人一看就懂，一懂就用，一用就灵，是教人如何保持身心健康的科普知识书。

<<从健康到长寿>>

书籍目录

一、精神篇 (一) 名人名言 宽心谣 健身赠言 孔子百字铭 莫生气 知足常乐 养心诗 三叟长寿歌 长寿歌 养生要诀 养生长寿语 丁福保训 长寿诀 长寿三字经 名人养生联 (二) 人生讲究精气神豁达快乐是根本 人怎样才能快乐 笑也是财富 幸福七法则 良言诤语 微笑+幽默=年轻+健康 豁达长寿 延年益寿靠“八乐” 人活百岁不是梦 爱好与健康 兴趣广泛助长寿 让音乐进入你的生活 赏花健体养心 老年长寿要“四伴” “童化” 仲秋养生 老年养生在“三间” 从事园艺少得癌症 (三) 遇事不顺别急躁调节心情少烦恼 “十不” 心理保健歌 如何排解忧愁 怎样保持心理平衡 适度紧张促健康 调节情绪法 几种“心理保健操” 心理减压二十四法 克服悲伤良方 (四) 人生百年多坎坷不能面对酿恶果 心情不好损健康 恶性情绪可致癌 现代人亟须心理的平衡调节 孤寂是安度晚年的大忌 十种人可能患老年痴呆二、运动篇 (一) 生命在于运动健康握您手中 身心健康的标准 起居养生歌 姿势佳益健康 六种健康的放松方式 终生受用的健身计划 跳舞健身心 随时健身 中老年人要多进行柔韧性锻炼 老年人应做“老玩童” 女性体育锻炼益处多 女性日常锻炼六部曲 拍拍打打也健身 消除疲劳妙法 体育锻炼使孩子更聪明 静坐治失眠 耐寒锻炼从秋天开始 有氧运动益处多 时间比强度更关键 养目功 延年益寿八字经 敲打前额解乏提神 清晨床上健身 “塑·锁·梳” 健身心 健身良方——发汗 汗象与健康 简易保健法——捶背 室内健身跑 增强心肺功能锻炼法 甩手操治肩周炎 “爬” 出健康来 利于心脏的八种活动 益智健脑八法 六分钟健脑操 揉“太阳穴” 保健康 延缓衰老七秘招 拍打足三里可防止衰老 挠脚心揉脚跟有益健康 足部按摩益处多 摩擦脚胫保健康 长寿始于脚 床上健脚延缓衰老 老年保健操 老年养生长寿之道 (二) 早晚常锻炼百病不靠前 体育锻炼能治病 走路是最好的运动 伏案工作者更要加强锻炼 肩颈按摩操 关心腿脚不衰老 捏指治病 按压穴位治“闪腰” 颈椎病简便自疗法 仰卧起坐补肾强肾 做手指操疗心脏病 祛病健身的“扳指” 功 按摩治耳聋耳鸣 功能锻炼解肩病 (三) 参加锻炼别着急时间强度要适宜 长跑的注意事项 过度运动伤身害体 剧烈运动后“六不宜” 哪些人不宜爬山 健身“八动” 择时锻炼效果好 夏天应如何锻炼 老年人应斜步下楼 冬练三九有讲究 游泳时抽筋怎么办? 锻炼之前要喝水 老年人的危险动作 每天需要运动半小时 健身是与非 老年养生注意“坎” 养生忌五久 老人活动要慢 男过四十要爱“心” “少与多” 的妙处 中老年人锻炼有侧重 中老年人健身跑“十要点” 老年锻炼七戒 老年人立坐卧有讲究三、饮食篇 (一) 瓜果蔬菜处处有吃出健康是高手 食品安全“黄金定律” 中国人膳食指南 吃的新概念 饮食十宜 健康饮食十个数 老年人的膳食调养 餐前保健 烹饪的最佳时间 烹饪技巧与营养 鲜花可赏又可食 吃的学问 食物巧搭配营养可增倍 老少同餐益健康 粗粮与年龄 春天饮食三宜 长寿与饮食 (二) 食补胜过药补健康长寿是福四、生活篇

<<从健康到长寿>>

章节摘录

一、精神篇（二）人生讲究精气神豁达快乐是根本良言诤语无论你是现实主义者还是理想主义者，都要学会化悲观为乐观，变消极为积极。

想做到这些，请记住以下10条准则：1.放松精神当你感到身体不适或沮丧时，请放松自己并择清静环境做深呼吸。

2.随心所欲如果你正在做的事使你心里感到别扭，可暂放一放，因为人应尽量做想做的事，“随心所欲”。

所以，应尽量避免做身心矛盾的事。

3.勤于思考生活并不总是一帆风顺，不顺或意想不到的事情时有发生，关键是要学会接受那些无法改变的事实。

面对生活难关和感情失控，消极以待无疑是脆弱和失败的表现，而冷静、理智和积极处事才是成功的最好武器。

4.莫要攀比人最好不要攀比，攀比和奢望都不利于身心健康。

“恨人有，笑人无”的嫉妒心理，是最要不得的。

应该摆正你自己的位置，要设法改变你感到不好的东西。

但不要攀比，因为每个人都有自己的情况。

5.把握现在如果你总是想着将来要干的事，那么你将失去现在。

沉迷于未来还会导致焦虑和担忧。

为避免对没有发生的事感到茫然和痛苦，最好在不放弃理想的情况下着眼于此时此刻。

<<从健康到长寿>>

编辑推荐

《从健康到长寿》：健康是人类最宝贵的财富之一，健康是金子，健康是快乐，追求生命高质量引导健康新潮流。

日出东海落西山，愁也一天喜也一天。
遇事不钻牛角尖，人也舒坦心也舒坦。
每月领取养老钱，多也喜欢少也喜欢。
少荤多素日三餐，粗也香甜细也香甜。
常与知己聊聊天，古也谈谈今也谈谈。
内孙、外孙、同样看，儿也心欢女也心欢。
全家老少互慰勉，贫也相安富也相安。
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观闲也乐观。
心宽体健养天年，不是神仙胜似神仙。

<<从健康到长寿>>

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>