

<<决定一生的健康细节>>

图书基本信息

书名：<<决定一生的健康细节>>

13位ISBN编号：9787507419283

10位ISBN编号：7507419282

出版时间：2008-1

出版地：中国城市

作者：杨飞

页数：250

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>

## <<决定一生的健康细节>>

### 前言

健康是人生最大的财富，没有健康就没有一切。

健康从哪里开始呢？

从自己开始，从细节开始。

希波克拉底被称为现代医学之父，他曾经说过这样一句名言：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

在中国历史上，有一位著名的医圣，此人名叫扁鹊，虽然他当时已闻名遐迩，但他却仍认为自己的医术很差。

传说，扁鹊有三兄弟，他排行老三。

一天，魏王问扁鹊：“你们三兄弟谁的医术最高？”

扁鹊回答：“大哥最高，二哥次之，我最差！”

魏王不解地问：“既然这样，为什么你的名声比他们大得多呢？”

扁鹊解释说：“大哥医人在病之未发，二哥医人在发病之初，我嘛，医人于病入膏肓，所以，外界以为我的医术高……”扁鹊的话或许是自谦，可其道理发人深省。

大医治未病，防重于治，预防从自己开始，健康从细节开始。

自己是最好的医生，每个人都能完全掌控自己的健康，而核心是把握好细节。

研究证明，很多疾病都是由个人生活习惯的不良细节造成的。

因此维持自己的健康，必须从自己开始，必须从细节做起。

在现实生活中，很多有关健康的细节常被忽略掉。

殊不知，在很多细节中，隐藏着与身体健康有关的东西。

只要稍加注意，坚持下去，就会拥有一个强健的体魄。

反之，则会后患无穷。

不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江河。

健康，必须从日常生活中的点点滴滴做起，不断改进，不断累积，形成决定一生的健康细节。

哪些细节能够决定一生健康呢？

健康的细节很多，主要包括三个方面：即心态、膳食和习惯。

心态的关键是能够平衡，开心、健心。

膳食的关键是搭配、适度、安全。

习惯的关键是：运动、睡眠、保养。

本书作者从现代生活的角度，从心态、膳食、习惯三个方面，对人们最关心的、同时又最容易被人们忽视的生活细节入手，分门别类地加以详尽而科学的解答，特别是对模棱两可的问题给予了科学的回答。

值得一提的是，与那些必须要做的事情相比，健康的细节最容易被忽略。

促进健康或损害健康的细节，一次两次并不重要，可如果久而久之，就会出大问题。

因此，我们最关注的是决定一生的健康细节，而不是偶然的细节。

错喝了一次水，错吃了一次饭，错睡一次觉，不要惊慌失措。

应该惊慌失措的是：一生不断地错喝水，一生不断地错吃饭，一生不断地睡错觉。

心态在于有效调整，膳食在于保障平衡，习惯在于长期坚持，这样身体才会健康。

否则，微小的恶习会让疾病慢慢缠身。

把决定一生的健康细节寄托给上帝是愚昧的，寄托给医生是被动的，只有自己掌握决定一生的健康知识，积极培育并保持健康的行为，才是举重若轻、事半功倍的大事。

## <<决定一生的健康细节>>

### 内容概要

大医治未病，防重于治，预防从自己开始，健康从细节开始。  
自己才是最好的医生，抓住生活细节，就抓住了一生健康的关键。  
心态在于调整，膳食在于平衡，健康的细节在于长期坚持！  
把健康寄托给上帝是愚昧的，把健康寄托给医生是被动的，只有自己关注健康，才能举重若轻，事半功倍！

## <<决定一生的健康细节>>

### 作者简介

杨飞，中西医结合专业毕业，擅长健康保健，对日常保健尤其用心。大力倡导“预防为主，防重于治”的健康理念，主要著作有《大脑革命——大脑决定健康的7大策略》、《肠道革命——保障肠内健康的6大环节》、《健康百谚》、《四季养生》、《四季健康膳食》《好身体是吃出来的》等。

## &lt;&lt;决定一生的健康细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 平衡心态第一章 养生先养心1、把握情绪，关注健康的寒暑表 / 32、减少焦虑，提防健康隐形杀手 / 53、增强自信，减少自卑感 / 64、杜绝烦躁，提高抵抗力 / 105、病由心生，健康先养心 / 126、七情适度，六欲节制 / 147、乐观健体，悲观伤心 / 178、性格开朗，疾病躲藏 / 199、心宽体胖，宽容健身 / 20第二章 开心治百病10、开拓胸怀 / 2311、放松心情 / 2512、寻找快乐 / 2713、保持童心 / 2914、引吭高歌 / 3015、笑一笑，解千愁 / 3316、用心笑，不要用脸笑 / 3717、哭一哭，百压出 / 3918、男儿有泪尽情弹，英雄流血也流泪 / 4119、临大事静气为先，遇险滩宁静致远 / 44第三章 修养保健康20、爱心促进健康 / 4721、德行改善情绪 / 5122、补心胜过补药 / 5323、睡心巧治失眠 / 5424、预防心理疲劳 / 5625、清心寡欲 / 6326、知足常乐 / 6627、顺其自然 / 6928、丢掉烦恼 / 7229、制怒解忧 / 74第二篇 合理膳第四章 营养搭配1、多吃素 / 832、吃点糠 / 863、常喝牛奶 / 894、多吃豆腐 / 905、主食适量 / 946、佐料合理 / 977、瓜菜适度 / 102第五章 膳食适度8、三餐不能马虎 / 1139、切忌暴饮暴食 / 11510、细嚼慢咽 / 11611、三分饥饿 / 12112、排除毒素 / 12513、饭前喝汤 / 13314、吃饭有禁忌 / 13815、吃饭时少辩论 / 14016、饭前便后洗手 / 14217、补足微量元素 / 14418、吃水果有禁忌 / 14619、水果健体 / 14820、坚果益智 / 15121、多喝凉白开 / 157第六章 饮食卫生和安全22、喝茶不忘洗杯 / 15923、尽量少喝酒 / 16524、慎吃洋快餐 / 16725、吃药要忌口 / 17126、少吃咸盐 / 173第三篇 培养习惯第七章 积极运动1、运动保健康 / 1792、锻炼要赶早 / 1813、勤劳能延年 / 1844、出汗不迎风，跑步莫凹胸 / 1875、养生在动，动过则损 / 1896、步行是最好的运动 / 1927、要得腿不废，走路往后退 / 1968、心灵手巧，动指健脑 / 199第八章 充足睡眠9、吃好睡好，长生不老 / 20710、选好床，睡好觉 / 21511、讲究睡姿，睡好午觉 / 22012、冬不蒙头，夏不露肚 / 22513、不多睡，不少睡 / 227第九章 日常卫生14、洗脸有奥妙 / 22915、刷好牙漱好口 / 23116、常剪指甲勤洗脚 / 23617、吸烟有度多晒太阳 / 24018、用好电脑看好电视 / 243

## &lt;&lt;决定一生的健康细节&gt;&gt;

## 章节摘录

页（或试读片断） 14、引吭高歌 吃得科学，有益于身体健康，可是希望健康长寿，还必须养好“心”。

“饭养人，歌养心”，这句健康名言说到了点子上，是一副很好的养心良方。

古埃及有一句名言：“音乐是人类灵魂的妙药。”

古埃及的所罗门国王患了忧郁症，他不是请名医给看病，而是请人给他弹竖琴，不久病就好了。

音乐为什么能够治病呢？

第一，音乐是一种有规律的声波振动，能协调人体各器官的节奏，激发体内的能量。

研究发现，节奏明快的乐曲，可增长肌肉力量；节奏徐缓的音乐，可使人呼吸平稳，脉搏有力；优雅动听的音乐，有助于大脑休息，消除疲劳。

第二，研究证明，音乐能够舒缓人的情绪。

音乐的旋律、节奏、音调对人有良好的影响，对大脑和脑干的网状结构，能够直接发挥作用，调节精神活动，从而产生镇静、安定、镇痛、兴奋、调节情绪及降压的功能，并能促进胃肠蠕动，增加消化液分泌，有利于人的消化吸收。

第三，音乐对多种疾病有治疗作用。

现在，音乐医学正成为一门专门的学科。

如音乐代替麻醉药物拔牙，效果良好；小提琴协奏曲，能够使高血压病人血压下降；忧郁病人每天听优美的轻音乐，症状能够明显减轻。

节奏舒缓的音乐，是治疗神经衰弱的良药；而节奏较快的音乐，会使人精神振奋，对精神压抑和过度悲伤皆有疗效。

吹拉弹唱，不仅可以使人精神愉快，还是一种很好的运动。

吹、唱可以扩大肺活量，改善大脑血液供应；拉、弹能够活动手指，延缓脑细胞衰老。

这是因为指挥手的大脑皮层的相应部位面积很大，通过活动手指，可以使大脑皮层的大部分面积血流畅通，从而改善脑的营养状况。

“脑健则体健”，“歌养心”的道理就在这里。

高山流水、鸟语花香是天籁之音，让人心旷神怡，感受大自然的亲切和美好；海浪声、滴水声、下雨声、蝉鸣声、鸟啼声，是大自然的优美音乐，悦耳动听，能够镇静情绪，松弛身心。

而人类创作的优美音乐，都是从大自然的天籁之音中获得灵感的，具有同样的功能。

都市中人，应多听一些优美舒缓的传统音乐，健康身心。

音乐可以陶冶人的情操，使人心情舒畅，排除杂念，精诚专一，心平气静，起到调整呼吸，安定心态的作用，从而达到身心健康的目的。

当然，“乐犹药也”。

音乐就像是吃药一样，能活人也能杀人；能够把人的情致调得很好，让人好好地活下去，可也能杀人。

所以，演奏音乐的人和聆听音乐的人都要小心。

也就是说，音乐能使人提高情操，但也能使人癫狂性乱。

中国古代音乐是以德音雅乐为最高理想，尤其是孔子时代，提倡制定礼乐。

好的音乐能使人三个月不知肉味；坏的音乐则为淫乐或俗乐。

当时的音乐家讲究高雅的情操，天人合一，歌颂自然。

音乐形式静而简，圆融和谐，清静淡泊，使人听后有净化人心、天地合一、超凡脱俗之感。

古代的西方音乐虽没有提倡“德音”，但大部分著名的音乐家都是为宗教创作音乐。

因为当时的人感受到神的伟大，所以音乐中能表现出神圣庄严、典雅高尚的形式，使人听后有庄严华丽、宏大神圣、净化人心、脱离尘世而入天国之感。

在中国古代，读诗不是“读”，而是“吟”。

常言说：“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”

“吟”者，唱也。

## <<决定一生的健康细节>>

汉语最适合“吟”，产生出很多千古名篇。

在中国开展朗诵活动，一定会如火如荼。

有这样一句话：“常读书，乐忘忧，脑运动，气血舒，好养生，利康寿。

”研究证明，读书可以怡情养性，振奋精神，因而增强免疫功能，有保健作用。

据报道，国外已经兴起了别具一格的读书疗法。

德国有医院为病人开设了专门的图书室，让不少慢性病人，尤其是神经系统或心理疾病的患者，因读书而很快康复。

其实，中国古代的文人墨客早就认识到了这一点。

唐代大诗人韩愈出任监察御史时，一天，偶感心情烦躁、忧虑、头疼脑胀，于是就坐在廊檐下闭目养神。

忽闻家仆禀报：“门外有一少年来访。

”韩愈把手一挥，说：“告诉他，我身体不适，不论何人，一律不见！

”仆人去了又回来禀报，韩愈不耐烦地说：“我不是说了吗？

谁也不见！

”仆人说：“我已经向来人说过，可是那位少年执意要见您，还呈上一本诗稿请您过目。

”韩愈接过诗稿，漫不经心地翻着，只见诗的头一句是“黑云压城城欲摧……”“好大的气魄！

”韩愈不由一阵惊喜，又迫不及待地读出下句，“甲光向日金鳞开。

”韩愈立刻被作者非凡的气魄所感染，不禁连声叫绝。

忧虑、烦躁一下子就消失了。

我们不去考证这个故事的真假，但是阅读一首好诗，犹如三伏忽遇清风，令人心旷神怡，这倒是可以相信的。

读书养生，要选择文字优美、意境深远、品味高雅的书，注意体会它带给你的良好意境。

而且要反复读，读出自己的见解来。

如果读一本坏书，就会进入“歪门”，心绪难平，导致短寿。

现代科学研究证明，高声吟唱，是消除紧张和激动情绪的有效方法。

不满情绪积压心中时，不妨听听歌，唱唱曲。

乐曲的旋律，歌词的激励，尤其是唱歌时有节奏的呼吸和运动，都能极大地缓解紧张情绪。

所以，“饭养人，歌养心”。

不要总是注重“吃香的，喝辣的”，还是经常“引吭高歌”吧！

<<决定一生的健康细节>>

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>