

<<适合人居环境的养生方式>>

图书基本信息

书名：<<适合人居环境的养生方式>>

13位ISBN编号：9787508725192

10位ISBN编号：7508725190

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 编

页数：220

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>

## <<适合人居环境的养生方式>>

### 前言

长寿，是古今人类共同的愿望和追求。

大量的科学实践表明，人类之所以能长寿，除了与遗传、个人修养等方面因素有关外，还与其生活起居所处的自然环境密切相关。

“择处而居”是人们在长期的生活过程中对环境的基本态度和要求。

人是自然的产物，人类一直以来都在自然环境和社会环境中生存、繁衍。

良好的环境能促进人体健康，不良的环境则损害人体健康，甚至危及生命。

同时，环境的变化对人体提出的挑战都是强制性的，是人体所不能回避的。

因此，人类生存质量的好坏与自然环境密切相关。

然而，自从人类开始利用自然资源以来，对自然环境的破坏历程就开始了，诸如荒地的开垦、森林的砍伐和矿藏的采掘。

## <<适合人居环境的养生方式>>

### 内容概要

人类已经认识到保护好生存环境是人类及一切生物健康和存在的基本前提。人们在爱护环境和保护环境的同时，也在不断地探索环境养生的方式方法，逐步增强适应环境变化的能力，努力达到与变化着的环境之间的平衡与和谐。

## <<适合人居环境的养生方式>>

### 作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病、老年病，抗衰老方面的研究。曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。总参谋部中青年专家，享受政府

## <<适合人居环境的养生方式>>

### 书籍目录

第一章 环境概述 1.什么是环境 2.为什么自然环境与健康有关 3.人类要延缓衰老就应保护环境 4.环境对人类遗传有什么影响 5.人类生存面临的问题有哪些 6.为什么现代战争影响地球环境 7.怎样做好环境保护工作 8.人类在进化中改变了自然环境 9.人类只有顺应自然规律才能健康长寿 10.人类要生存就要保卫地球环境 11.国际性环境保护组织的建立与绿色工业的兴起 12.为什么要创造人类健康的生存环境 13.人类长寿与“森林氧吧” 14.保护环境与可持续发展 15.人类的自身健康与环境危机第二章 环境污染有哪些 1.环境污染对人类产生过哪些影响 2.为什么水污染影响人的健康 3.为什么温度影响人的健康 4.为什么气候影响人的健康 5.为什么天气突变影响人的健康 6.为什么负离子与人体健康有关 7.为什么玻璃污染影响人的健康 8.紫外线对人体有哪些危害 9.为什么车内污染影响人的健康 10.为什么高楼影响环境 11.为什么潮湿环境与人体健康有关 12.为什么阳光与人体健康有关 13.为什么光污染影响人的健康 14.为什么空中微粒危害人的健康 15.为什么热污染影响人的健康 16.为什么长期使用空调影响人的健康 17.为什么颜色与人的健康有关 18.为什么噪声影响人的健康 19.为什么汽车尾气污染影响人的健康 20.什么是致病建筑物综合征 21.警惕石棉对人体的伤害 22.放射性物质和毒物与人的健康 23.为什么电子污染也影响人的健康 第三章 环境与健康第四章 环境与疾病第五章 如何预防环境污染第六章 居室环境与健康第七章 环境养生其他方面

## <<适合人居环境的养生方式>>

### 章节摘录

第一章 环境概述11. 国际性环境保护组织的建立与绿色工业的兴起1971年, 由加拿大戴维·麦格塔格特发起成立国际性环境保护组织“绿色和平组织”, 采取非暴力抗议形式, 在世界范围内维护自然生态环境, 促进人类与自然环境和谐相处。

1981年, 世界上最早的“绿党”在瑞典诞生, 它宣称“不依附于任何集团”, 其任务是对现存的环境破坏全面出击。

此外, 匈牙利、德国等十多个国家相继成立了“绿党”, 从不同侧面、以不同方法维护绿色环境。

美国绿党的口号是“我们不是从父母那里继承的地球, 而是从子孙那里借来了这个地球”。

美国纽约市是最早将造成环境污染的人视为犯罪, 并绳之以法的城市。

为此, 他们建立了一支特警部队——绿色环保警察。

他们身着塑料隔离服, 头戴防毒面具, 手戴橡皮手套, 在城市的每个角落查找污染源, 并随时处理。

1982年, 绿色大学在意大利成立, 设置有生态平衡、替代能源、自然医疗、废料处理、环境保护等课程, 该校毕业学生颇受欢迎。

为了控制与阻止日益严重的环境污染, 许多国家还相继实施更加严厉的环保法规, 导致全球绿色工业迅速崛起。

绿色工业是指生活环保产品的产业, 包括制造改善空气质量、保护水土资源等自然环境的产品以及加工处理回收废旧物品的行业。

## <<适合人居环境的养生方式>>

### 媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品，健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

## <<适合人居环境的养生方式>>

### 编辑推荐

《适合人居环境的养生方式(家庭珍藏版)》是中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康、快乐生活的最佳选择。

解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任，张清华，倾情打造。



<<适合人居环境的养生方式>>

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>