

<<当好自己的保健医生>>

图书基本信息

书名：<<当好自己的保健医生>>

13位ISBN编号：9787508731674

10位ISBN编号：7508731670

出版时间：2010-8

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华，周超龙，李洪涛 主编

页数：225

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>

## <<当好自己的保健医生>>

### 前言

健康的身体是工作和生活的基础，是实现一切理想的前提。

健康从这里做起，关注每一天，健康每一刻。

追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。

这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长。

人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

许多人刚刚步入中年，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。

导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿。

关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫！

## <<当好自己的保健医生>>

### 内容概要

21世纪是人类追求健康的世纪。

请大家注意目前全人类都在追求健康，不论哪个国家，哪个民族，哪个人，而且是整个世界。

21世纪是一个长寿的时代，这是历史的必然，是社会的进步，任何人也阻挡不了，因为无数事实告诉我们一个真理，健康是无价之宝，健康是人类的第一财富。

<<当好自己的保健医生>>

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，享受政府特殊津贴。

周超龙，中国社会科学院新闻专业研究生，世纪爱心国际投资集团有限公司董事长，安康基金管理委员会执行主任，中国老龄事业发展投资集团有限公司董事长，中国老龄事业发展基金会副秘书长。

曾先后发表论文近50篇，参与编著健康养生著作3部。

## <<当好自己的保健医生>>

### 书籍目录

第一章 你知道什么是健康吗 1.天天唱唱健康歌，舒心健康又快乐 2.无病不等于健康 3.健康的标志有哪些 4.帮你找到健康密码 5.什么是健康 6.怎样正确认识健康 7.身体健康的具体表现 8.21世纪健康人的标准 9.世界卫生组织提出的最新健康标准 10.现代人健康生活方式 11.健康靠自己掌握 12.健康是每个人最宝贵的财富 13.一进一出看健康第二章 通过症状判断健康 1.通过头发看健康 2.通过眉毛看健康 3.通过眼睛看健康 4.通过口唇看健康 5.通过耳朵看健康 6.通过鼻子看健康 7.通过舌头看健康 8.通过指甲看健康 9.通过皮肤看健康 10.通过额头看健康 11.通过异味口腔看健康第三章 古今中外养生秘方（一）古代养生保健秘诀 1.养生十诀 2.饮食养生 3.睡眠养生 4.动静结合有利于健康 5.古人春季养生 6.古人夏季养生 7.古人秋季养生 8.古人冬季养生（二）古代老人的养生之道 1.孔夫子的养生之道 2.庄子的养生之道 3.老子的养生之道 4.苏东坡的养生之道 5.乾隆皇帝的养生之道 6.曾国藩的养生之道（三）当代五大寿星的养生之道 .....第四章 饮食与养生第五章 中医中药里的养生秘方第六章 运动与养生第七章 心理养生秘方第八章 怎样运用保健与养生第九章 怎样认识购买保健食品

## <<当好自己的保健医生>>

### 章节摘录

插图：世界卫生组织认为现代人身体健康的具体标准“五快三良好”，这“五快”即“吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快”。

别看这5条标准内容简单，但真正做到很不容易。

吃得快 是指胃口好。

什么都喜欢吃，吃得迅速，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。

不挑食，不贪食，不零食，不快食。

不是吃得越快越好，中老年人吃饭，要做到细嚼慢咽，充分分泌唾液，可以减轻胃的负担，提高营养吸收率，甚至可以减少癌症的发生。

便得快是指大小便通畅，胃肠消化功能好。

良好的排便习惯是定时、定量，最好每天1次，最多2次。

起床后或睡眠前按时排便，每次不超过5分钟，每次排便量250克 - 500克，说明肛门、肠道没有疾病。

假如便秘，大便在结肠停留时间过长，形成“宿便”，有毒物质就会吸收得多，引起肠胃自身中毒，产生各种疾病，甚至得肠癌。

## <<当好自己的保健医生>>

### 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）

## <<当好自己的保健医生>>

### 编辑推荐

《当好自己的保健医生(家庭珍藏版)》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。  
适合中国普通百姓家庭，顺应自然的养生之宝，解放军305医院院长，著名养生老年病中心主任，从身体到心里的体贴从行动到生活的关注。



<<当好自己的保健医生>>

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>