

<<七个习惯让您健康一生>>

图书基本信息

书名：<<七个习惯让您健康一生>>

13位ISBN编号：9787508731780

10位ISBN编号：7508731786

出版时间：2010-7

出版时间：中国社会出版社

作者：王鹤滨

页数：227

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>

<<七个习惯让您健康一生>>

前言

我们都渴望健康长寿，但身边总有一些人的身体状况并不尽如人意。体质衰弱或疾病缠身，不能正常的生活工作，不能与同龄的其他人展开硬性竞争……认真追究一下原因，主要是各种自觉、不自觉的不良生活习惯在“摧残”着我们的健康。如长期吸烟、过量饮酒、生活无规律、不当的饮食和缺少体育活动等。良好的生活习惯是健康的保证，而不良的生活习惯则是疾病和早亡的催化剂。养成良好的生活习惯，不仅可以避免身体的不良症状，而且到老都能身体健康。越早奠定健康生活方式的基础，养成健康的习惯，以后的人生获益就会越大。所谓健康的生活习惯其实很简单，就是在日常生活中，处处按照“与民同膳，与民同好”的养生原则来做。

我认为中国农民的饮食习惯以最小的经济代价，获得最大的营养价值精粮（指加工粗粮）加糠菜，一定会被证明是最科学的。

毛泽东的饮食习惯也得益于此。

敬爱的毛泽东主席（1893-1976年）享年83岁，算是现代科学水平下最高的平均寿命了，称得上是高寿老人了。

但他嗜烟如命，白天睡觉，晚上工作，嚼干辣椒……这几个习惯按说都是不利于养生的，可为什么他老人家依然能够长寿呢？

<<七个习惯让您健康一生>>

内容概要

生活中。

没有一件事情不与健康相关。

而生活习惯也只分两种：对健康有益的；对健康有害的。

人体的许多疾病、不适症状并非外界因素所造成，而是与现代人的不良生活方式密切相关。

良好的生活方式有利于人们的身体健康，而不良的生活方式则是人们健康的大敌。

当人们意识到这一点时，就会发现：一个延续多年的习惯可能在不知不觉中渐渐吞噬自己的健康，而一个细微的调整，则能使我们走上养生驻颜的轨道。

有资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死因与生活方式有关；更有专家提出：合理平衡的饮食能够使人增寿15~20年；经常服用净化胃肠道的吸附剂和消除游离基的抗氧化剂，可使人再增寿5~7年；如果每天在新鲜空气里漫步，还将能使你推迟衰老3~5年。

因此，健康的生活习惯至少可以让人们多活30年！本书中，记录了王老先生多年来研究总结得出的健康养生习惯，从饮食、着装、居家、运动、经络保健、睡眠、心态等七个方面入手，向读者详尽介绍了百余个蕴藏在生活习惯当中的养生秘诀，是一本实用、便捷、权威的家庭医学养生手册。

健康无小事，细节定长生。

早一天打开这本书，你便早一天把健康掌握在自己的手中。

<<七个习惯让您健康一生>>

作者简介

王鹤滨

1924年生，1938年参加抗日工作，1941年入伍。
1942年加入中国共产党，1945年毕业于延安中国医科大学。
曾任中央门诊部指导员，支部书记。

副主任。

1949年8月任毛主席保健医生，并曾兼任周恩来、刘少奇、朱德、任弼时等多位领导人物的保健医生，
以及中南海门诊部主任

<<七个习惯让您健康一生>>

书籍目录

序言第一章 饮食习惯——健康的食物是最好的保健品 1. 中国人更适合吃中餐 2. 先饥而食，七八分饱而止 3. 营养合理很重要 4. 素食为主，肉食相辅 5. 给“我”吃些糙米粗粮 6. 劝君少吃红烧肉 7. 喜欢吃的“家乡饭” 8. 可以多吃的苦瓜苦菜 9. 让你想不到的菊花 10. 中南海的小鱼小虾 11. 关于喝茶的嗜好 12. 不饮酒或少饮酒 13. 关于腐乳这个话题 14. 吃点无污染的野菜第二章 着装习惯——不求华贵，但求舒适 1. 穿出自己的信仰 2. 宽松舒适最重要 3. 不要贵只要合身 4. 修饰多，麻烦且无必要 5. 天冷天热，随时加减 6. 鞋子要自在又透气 7. 睡衣最是方便第三章 居家习惯——简洁自然，人天合一 1. 居家原则：讲究节约 2. 让居住环境安静起来 3. 有山有水空气好 4. 切莫轻视视觉卫生 5. 随时按摩自己 6. 自然的生活环境最好第四章 运动习惯——强身砺志，身心并进 1. 练体与练心相结合 2. 风浴雨浴冷水浴 3. 奇妙的散步效应 4. 运动健身游泳好 5. 迎着风雨爬山去 6. 自编“六段运动” 7. 最好的健身是劳动第五章 睡眠习惯——睡好觉，胜似吃补药第六章 心态习惯——好心态才能保健康第七章 修身习惯——有情趣的生命永不老

<<七个习惯让您健康一生>>

章节摘录

第一章 饮食习惯——健康的食物是最好的保健品“基本吃素，坚持走步，遇事不怒，劳逸适度。

”……医生的话，不可不听，也不可全听；全听你们的我就完了，全不听你们的我也不行。

补品能少吃就少吃。

——毛泽东1. 中国人更适合吃中餐毛主席对中菜、西菜有着十分独特而精辟的认识。

毛主席说过这样一段意味深长的话：“我看中国有两样东西对世界是有贡献的，一个是中医中药，一个是中国菜饭。

饮食也是文化。

全国有多少省和地方，菜饭有多少种？中国地大物博，宝藏很多，可开采及生产的有限；土地多但可耕地少，大家只好暂时少吃一点；中国是东方国家，习惯上吃得素一些。

本来在中国古代，佛教僧侣终年吃素食。

据说南朝梁武帝终生都吃素，影响较大。

后来素食由寺庙传到宫廷又传到民间，不过我们并不是全素，吃得素一些对健康有好处。

西方人食物里脂肪多，越往西越多，他们得的心脏病也比中国多。

”对中菜和西菜，毛主席还常说：“中国饭菜合理，在对人的健康方面比西餐要好很多。

”平心而论，毛主席的看法是很有见地的。

从饮食科学上讲，他的话也很切合中菜和西菜的膳食特点。

<<七个习惯让您健康一生>>

编辑推荐

《七个习惯让您健康一生》：王鹤滨：毛主席首席保健医生原中南海门诊部主任，独创横纹肌疗法及不通则病理论。

依靠长期在毛主席身边工作的实践心得，总结出了健康一生的七类养生理论。

本套“红色养生”系列图书，是多位长期为国家领导人及老干部生活健康服务的权威医学养生专家，用各自几十年来的心血积累，倾注了无比爱心的积大成之作。

<<七个习惯让您健康一生>>

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>