

<<大家话养生>>

图书基本信息

书名：<<大家话养生>>

13位ISBN编号：9787508733715

10位ISBN编号：7508733711

出版时间：2010-11

出版时间：中国社会

作者：于菁

页数：216

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>

<<大家话养生>>

内容概要

保健局长王敏清说：健康是生命的基础，是事业的保障，是幸福的源泉。

健康教育专家赵霖说：寓医于食，食物是最好的药物。

刘建文说：无病早防，有病早治，消灭隐患于萌芽。

中国中医科学院主任医师王连清说：弘扬中医国粹，治未病，调已病。

著名中医肾病专家吴大真说：药膳既能防治疾病，又能滋养身体。

来听听五大专家的健康忠告吧，它将引领大家走上科学健康的保健养生道路。

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。
现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长。
中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。
从事健康教育工作10余年。
组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章60余篇，组织编写科普书刊40余部；2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写的《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、国家新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖。
13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

王尤山，中国保健协会副理事长，中国公安民警英烈基金会名誉副会长，江苏省反不正当竞争协会会长、江苏省慈善总会副会长，江苏省民营经济发展促进会常务副会长，南京理工大学、南京师范大学兼职教授，中脉科技集团董事局主席兼总裁，享受国务院特殊津贴。
因经营业绩突出，管理思想先进，先后获得“中国管理100人”、“世界经理人成就奖”、“五一劳动奖章”、“社会主义职业道德建设十佳标兵”等诸多荣誉。

<<大家话养生>>

书籍目录

第一章 保健局长谈保健一、我保持了半个世纪的健康纪录 / 3二、我是如何保健的 / 6三、我保持健康的家庭因素 / 23四、中共元老们如何多活过八九十岁 / 26五、不断学习,与时俱进 / 30六、健康长寿,必须重视呵护与增强身体免疫力 / 33七、人生十好歌 / 35第二章 食物是最好的药物一、健康是每个人的宝贵财富 / 37二、关注健康——先进厨房。后进药房 / 42三、要想身体棒,就得嘴头壮 / 48四、平衡膳食是健康的基石 / 50五、膳食与就餐的“十大平衡” / 56六、肥胖——世界性的流行病 / 61七、饮食、健康与女性美 / 64八、“功能食品”与中国食疗 / 67附录 / 70第三章 健康长寿靠养生人活百岁不是梦一、欲求长生必先养生 / 75二、老年人预防健康危机的八个侧重点 / 77三、防“三高”,除“三害”的十项养生保健措施 / 81四、老年人二十项简易健身活动 / 85五、中老年健身九忌 / 93六、老年餐饮重在饮食调养 / 96七、年高而不老,寿高而不衰 / 105八、相依为命的老夫老妻 / 108九、消除丧偶的心理伤痛 / 110十、四剂长寿的良药 / 111十一、消除认知差异的代沟 / 113十二、与人为善理解万岁 / 114十三、预防老年痴呆 / 115十四、笑——免费的长寿方 / 119十五、今冬进补明年打虎 / 120十六、睡眠——健康的要素 / 124附录 / 126第四章 上工治未病一、什么是亚健康 / 131二、哪些人群易患“亚健康” / 133三、导致亚健康的因素 / 134四、中医认为健康的基础是什么 / 136五、怎样预防亚健康 / 143六、介绍几种强身健体、预防和治疗亚健康的养生方法 / 147第五章 以花养生益寿延年一、玫瑰花:行气解郁、活血止痛 / 167二、百合花:滋阴润肺、清心安神、补中益气 / 171三、金银花:清热解毒、疏散风热 / 174四、菊花:散热清风、平肝明目 / 177五、茉莉花:理气止痛、辟秽开郁 / 182六、梅花:疏肝解郁、健脾开胃 / 185七、三七花:清热、平肝、降压 / 188八、红花:活血化淤、凉血解毒、解郁安神 / 191九、桃花:利水、活血、通便 / 195十、荷花:清心凉血、活血祛淤、去湿解暑 / 199十一、桂花:化痰止咳、温胃散寒 / 202十二、月季花:活血调经、消肿解毒、疏肝解郁 / 204附录1:常用入药花卉 / 208附录2:花疗歌 / 215

<<大家话养生>>

章节摘录

无病，重视预防 人们生病，主要不是有病菌存在，而是机体免疫力的下降。因为，处处都有病菌，无论何时何地只要皮肤有破损，就容易感染化脓。这就是为什么在某些疾病流行时，有人病倒，而另一些人却安然无恙。所以重视预防极其重要。

夏季尤其要重视防止胃肠道疾病。

俗话说，“病从口入”就是这个道理。

我十分注重饭前洗手，因为人的双手什么都摸，病菌也最多。

要强调的是，洗手时要用流水，而且洗手后，不要再用毛巾、纸巾等擦干，要让其自然干燥。也不要与他人握手，以免双手再度污染。

此时，若用传统的拱手礼，即显得文雅又庄重。

平日，我很少在餐馆吃凉菜，而且买回家的熟食和半成品，也要经过加热后再入口。因为它们在运输中多已被污染了。

20世纪60年代，我在陕西咸阳农村“四清”时，一样要“和贫下中农三同”——同吃、同住、同劳动。

我们去的那个村子极其贫穷，全村没电，晴天满身土，雨天两腿泥，房屋多是土坯垒成，四面透风。

我住的那家老乡，土炕上只有一张破席，一家三口人盖着一床污秽被子，枕头就是一块砖。

因缺少柴火，每天只做一次饭。

晚饭是把已做好的玉米面贴饼子，放人未熄灭的炭灰中捂一捂拿出来吃。

老乡知道城里人爱干净，把炭灰中的贴饼子拿出来后，还特意用锅台上的抹布擦净，再送到我们手中。

老乡的好意，我实在领情，可眼睁睁看着那块黑抹布，实在难以入口。

怎么办？

我灵机一动，主动上前从炭灰中掏出一个贴饼子，边吹灰边说：“我自己来，我自己来、！”

炭灰经过燃烧没病菌，吃点灰也没什么关系。

同时，也免去了老乡的擦灰之劳。

当年我在“五·七干校”时，没有条件饭前洗手，怎么办呢？

我尽量不用手直接抓进口的食物，即便吃馒头之类，我也多用筷子夹着吃。

我在家中登高时，为防止万一摔倒，每次都采取了双保险的措施。

多年来，我不断遇有摔伤骨折的亲友，而我却没有摔过一次。

外出活动，我也总是把安全放在第一位。

尽量不去危险之处，同时也避免乘不安全的交通工具。

<<大家话养生>>

编辑推荐

王敏清，原中央保健局局长，主任医师，曾先后服务过杨尚昆、邓小平、朱德、毛泽东、叶剑英、胡耀邦等党和国家领导人。

赵霖，研究员，博士生导师。

卫生部健康教育首席专家，中央保健委员会预防保健会诊专家。

刘建文，研究员，资深医药、养生、抗衰老学专家，著名健康教育专家和科普作家。

王连清，中国中医科学院主任医师，二十多年从事于多位党和国家领导人及外国元首、友人的医疗保健工作。

吴大真，主任医师，教授。

著名中医肾病专家，健康教育专家，中央电视台《健康早班车》专家顾问。

《大家话养生》由上述五大专家倾情合著，尽诉他们半个世纪以来的养生心得。

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>