

<<赢回生命>>

图书基本信息

书名：<<赢回生命>>

13位ISBN编号：9787510414671

10位ISBN编号：7510414679

出版时间：2011-1

出版时间：新世界出版社

作者：舒新城

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>

<<赢回生命>>

前言

人生不过数十寒暑，从短短的人生看地球的生命，可说是无始无终。

说得消极一点，人寿几何，一时的健康，又值得什么。

可是要从积极方面讲，人类既不能不生存，就不得不谋生存得健康。

健康是幸福的基础条件之一，这是谁也不能否认的。

健康虽然如此的重要，但是许多人，尤其我们中国人，往往对于健康的维持，漠不关心，所以“东方病夫之国”的雅号，以前和现在，都得加在我们身上，这是很不幸而且可耻的。

舒新城先生本来是著名的教育专家，但是对于学问的兴趣是多方面的，对于精神的修养和身体的健康，都有他的独特见解和经验。

因为积年劳苦工作，感觉健康不足，不能满意他的工作欲和求知欲，甚至在重病之时，彷徨于生死之间，所以更促成他决心研究保持健康的方法，下了好几年的苦功，参考了好多中外的科学书籍，就得着许多每日生活的规则。

他自己努力实践，居然克服了许多疾病，恢复了富于工作能力的健康，这是值得病弱者所效法的。

他将他与病弱奋斗的纪录，写出《我怎样恢复健康的》这本书，曾在《大公报》陆续发表，得着无数读者的欢迎。

<<赢回生命>>

内容概要

《赢回生命：我怎样恢复健康的》权威推荐的科学养生书本书作者舒新城先生从小体弱多病，成年后又常年劳累过度，终使身体健康严重崩坏。

后来他痛定思痛，决心用科学知识与疾病战斗到底。

在几年的时间里，他一方面努力自学现代医学和营养学，求教专家，另一方面严格地实践所学，最后竟然完全恢复了健康，改变了自己的命运！

在本书中，作者除了记录他恢复健康的详实过程，还做了系统的科学分析与总结说明，行文通俗直白，使普通读者可以较容易地根据此书自我实践，增强体格。

近几年来，随着人们对健康的关注越来越多，各种良莠不齐的养生书接踵而来。

有些流传广泛的畅销书违背医学常识、误导读者，给人们的健康带来不良的影响。

正因如此，这本以现代医学、营养学为严格依据的正本清源之书，对追求健康的读者来说，更显得尤为珍贵。

<<赢回生命>>

作者简介

舒新城（1893-1960年），原名玉山，学名维周，字心怡，号畅吾庐，湖南溆浦人，以教育家和出版家称誉于世。

仅1924年至1928年秋，前后5年多时间，他共编著了各类教育书籍17种、20册、405余万言，为当时教育界所推重。

1928年，应中华书局总经理陆费逵之聘，任《辞海》主编。

1930年起，任中华书局编辑所所长。

舒先生在健康养生方面也有非常独特的见解。

他为健康自救，努力自学并实践现代营养学的健康方法，最终以普通人的身份，总结出一套强身健体的科学养生方法！

他受邀在《大公报》连载讲述自己恢复健康的故事，读者回响极为热烈，建议他将专栏文章集结成书，于是有了这本经典好书的出现。

书籍目录

| | | | | | | |
|------|------------|----------------------|---------------------|----------------|------------|----------|
| 戈序 | 赵序 | 自序 | | | | |
| 第一章 | 从病说起 | 第一节幼年的病 | 第二节三次住医院 | | | |
| 第二章 | 苦难的日子 | 第一节前奏 | 第二节五十年的总结账 | 第三节百病丛生 | 第四节医药 | |
| | 无灵 | 第五节死的预期 | | | | |
| 第三章 | 从新学起 | 第一节一个启示 | 第二节旧知的整理 | 第三节学习的步骤 | | |
| 第四章 | 错在哪里 | 第一节从头做起 | 第二节沙里淘金 | 第三节淘金的故事 | 第四节错在哪里 | |
| 第五章 | 吃饭问题 | 第一节为什么要吃饭 | 第二节物质的人 | 第三节食物是什么 | 第四节吃多少 | |
| 第六章 | 食补与药补 | 第一节食何以不补 | 第二节食“应”补些什么 | | | |
| 第七章 | 维生素问题 | 第一节维生素的发现 | 第二节维生素的特质 | 第三节维生素的作用 | | |
| 第八章 | 我对于“吃饭”的办法 | 第一节到底每日该吃多少东西 | 第二节在“吃饭”中解决营养素的供给问题 | 第三节怎样吃 | 第四节应酬问题 | 第五节简单的办法 |
| 第九章 | 清洁与健康 | 第一节不多费钱的清洁资料：水、空气和阳光 | 第二节为什么要清洁 | | | |
| | 第三节肺的清洁 | 第四节肠的清洁 | 第五节肾的清洁 | 第六节皮肤的清洁 | 第七节清洁的简单办法 | |
| 第十章 | 运动和休息 | 第一节为什么要运动 | 第二节运动的生理效用 | 第三节怎样运动 | 第四节为什么要休息 | 第五节怎样休息 |
| | | 第六节睡眠与休息 | | | | |
| 第十一章 | 精神健康 | 第一节身心的关系 | 第二节精神作用的动力——情绪 | 第三节精神修养——情绪的平衡 | | |
| 第十二章 | 把握健康的方法 | 第一节健康和年龄的关系 | 第二节把握健康的方法 | | | |
| 附录一 | 常见食物营养成分表 | 附录二 | 中国居民膳食营养素参考摄入量 | | | |

章节摘录

我的重病，是开始于1942年7月8日，但种因却远在半年以前——论远因则在几十年以前。

1941年12月8日太平洋战事发生时，我正在香港，寄居于九龙嘴的雅兰亭饭店，1937年11月陆费伯鸿先生去香港以后，我为中华书局代他负上海方面的责任，故常去香港。

1941年7月他以心脏病逝世于港，我去港更勤。

10月底去港，原定11月返沪，但以职务关系不能即返，至12月8日而战事发生，虽幸而未被流弹致命（有两次住室被炮毁，均以未在室而幸免），但近看敌人的种种行为，远想上海方面职务上的种种责任，和家小的种种问题，精神上的打击与苦闷，自是难以言传，而物质上的生活，也是苦不堪言。

记得12月8日晚餐，饭店还照常供给食物，9日渐减，至11日电灯破坏，谣言大起，店主以存粮不足而供给更减。

同时外面住进来的人又特别多，遂致食物更不敷分配。

至15日每日只有两餐，每餐只有土豆（又称马铃薯、洋芋）二只。

17日下午，日军某部队进驻，将旅客赶到对面的费利溥宿舍（背后小山为炮位，系英军目标），则完全停止伙食。

那时与中华厂店两方面的所有同仁失去联络（直到12月31日方通消息，始知大家无恙），经济上也一无办法。

幸亏当时保安公司的秘书陈昌蔚先生移居在雅兰亭附近的河内道，乃于18日下午投其家，暂居其地下室，不独较费利溥为安全，饮食亦暂时解决。

不过存粮有限，当然不敢尽量饱腹。

而日夜炮声不绝，精神上之紧张如故。

25日战事解决，精神较为松弛，但物质上之威胁仍如故；而日军挨户乱撞，到处索食物之麻烦则又是一番苦痛。

1942年1月而后，街上有食物出售，物质上之威胁渐减，而精神上之苦闷较前更甚；因为有两个重大问题萦绕于怀，无法解决，即去内地还是回上海。

在感情上极欲内行，而因当时我对上海公司方面为主要负责人，同时家庭情形也不知怎样，在责任上势非返沪一行不可。

为这两问题我失眠了很久的时间。

但终以上海同仁和家人的函促而决定先行返沪，再作计较。

可是船少人多，手续又繁，幸得昌蔚先生之力，始于4月30日上日本货船起行，至5月8日下午二时而到上海。

船上生活之苦更非亲历其境者不能想像。

到家称体重，只有122磅（约合55公斤），较隔年去港时减去23磅（约合10.5公斤），较战前减28磅（约合13公斤）。

到上海后，始悉家人在大难中幸能度过，公司方面亦有人负责，唯书籍大半被抄被禁，同仁相见，唯有叹息，精神上又是一大打击。

我本拟略事料理即内行，乃以四五年来代伯鸿先生负责经手之事很多，到沪未一小时，常董吴镜渊先生及新经理吴叔同先生即来访，一直谈到夜十一时，以后每日都忙，尤以人事问题无办法而精神更苦，失眠更甚。

7月5日因香港同难之杨伯屏先生抵沪，相见甚欢，曾约其午餐，边吃边谈，耗神过多，当晚即感不适，8日再与畅谈多时，到8日夜即大病。

媒体关注与评论

本书所讲的健康知识实在是很平凡的，其方法更平易，任何人都能实行。

读者只要有相当的克制力和恒心，按着自己身心的素质，在这平凡的知识与经验中，求出一些适合的方法而实行之，我想对于健康多少总可有点益处。

——舒新城舒新城先生本来是著名的教育专家，但是对于学问的兴趣是多方面的，对于精神的修养和身体的健康，都有他的独特见解和经验。

因为积年劳苦工作，感觉健康不足，不能满意他的工作欲和求知欲，甚至在重病之时，彷徨于生死之间，所以更促成他决心研究保持健康的方法，下了好几年的苦功，参考了好多中外的科学书籍，就带着许多每日生活的规则。

他自己努力实践，居然克服了许多疾病，恢复了富于工作能力的健康，这是值得病弱者所效法的。

——戈绍龙医师西方医学界有一句古老成语，说：“医生只能把病料理，治好病的乃是自然。”

但浅见的医生们往往把这金玉良言忘却，贪天之功，以为己力。

他们迷信药力万能，而忽视自然力的伟大。

不少医生们把药物乱用或错用，而疏忽了疗养的一般信条。

这种错误的倾向，滔滔者天下皆是，不单是吾国医界的流弊。

著者根据自身经验，证明单凭药物的不可靠，进而阐述营养以及一般卫生法则对于身体健康的重要，娓娓道来，句句切中医界时弊，使身为内行人的我们读了，不禁要汗流浹背。

——赵师震医师

<<赢回生命>>

编辑推荐

《赢回生命:我怎样恢复健康的》：一本科学养生的神奇之书一场健康自救的生命战斗以最严谨的态度，回归养生的基本常识国内第一部严格依照现代医学的养生名作，值得放心《大公报》特约连载，读者来信无数

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>