

<<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			
	第四节维生素的功用及来源	第五节维生素的用量及其单位的计算					
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	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				

## &lt;&lt;赢回生命&gt;&gt;

## 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>