第一图书网, tushu007.com

<<活到百岁直通车（上下）>>

图书基本信息

书名：<<活到百岁直通车（上下）>>

13位ISBN编号：9787533028121

10位ISBN编号：7533028120

出版时间：2010-4

出版时间：山东美术

作者：洪昭光

页数：461

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

前言

这是一本让你终生受益的书，它将带给你的是世上最珍贵的礼物：“ 健康快乐100岁，天天都有好心情。
”什么是好心情呢？
就是好心加好情。
好心是爱心、善心和真心；好情是友情、亲情和爱情。
有了好心情，你会感到这个世界真美好，处处充满阳光，生活充满希望。
你会全然忘却忧愁烦恼。
本书用浅显、生动的语言把最新的医学知识和理念编成“ 一听就懂，一懂就用，一用就灵 ”的百姓语言，平易近人，妙趣横生，使医学保健知识走入亿万民众心中，成为广大民众促进健康的有益指南。
“ 实际行动的一步胜过一打纲领 ”。
最好是从小做起，从小事做起，从现在做起，因为许多疾病起源于少年，植根于青年，发展于中年，发病于老年，预防为主，未雨绸缪，才是上策。
所以要读书，有了知识，还要有感悟，最主要的是还要有行动。
知，信，行，统一才有力量。
近年来，根据医学科学的飞速发展，常见疾病防治理念的更新，作者巡讲和著书中新观念的运用，对书里的内容、结构和文字进行了大部分的更新、删改和调整，通过具体事例，分析了一砦如今经常发生的问题，在内容和风格上焕然一新，通俗、具体、生动、实用，使知识的灌输变成一种文化的滋养，“ 随风潜入夜，润物细无声 ”。
健康是人生的第一财富，有了健康就有希望，失去健康就失去一切，“ 脱贫致富三五年，一场大病回从前 ”，“ 爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零 ”。
关注健康，这是最明智的投资。
人生和时间一样，是一条单行线，犹如一江春水向东流，奔流到海，永不复返。
古人说：“ 上医治未病。
”让我们关爱自己，不要伤害自己；储蓄健康，不要透支健康，那么生活方式文明，生命之树常青，生命的春天将永远伴随我们一生。
洪昭光2009年9月9日于北京

内容概要

《活到百岁直通车（上下）》凝集了健康养生方法的精华，是洪昭光教授多年生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为中老年读者设计出一套切实可行的健康生活方案，形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一听就懂，一懂就用，一用就灵，是一本男人、女人、老人、小孩皆适用的家庭保健必备全书。

作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长兼心血管专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。
撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康讲座、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成80多种“手抄本”流传全国；他的相关健康教育图书销量累计达几百万册。

书籍目录

第一章 好习惯是你的保健医生习惯与健康健康“四个本”千金难买健康健康是人生的第一资本健康享受第二春廉价的预防换来无价的生命21世纪时尚比健康适者有寿智者不惑合理膳食适量运动戒烟限酒心理平衡日常生活中自我保健三件事远离辐射保健康饮食莫贪高脂肪科学减肥法急救常识记在心节假日休闲放松不放纵顺天时以养生好习惯才对得起你的胃日常预防冠心病第二章 警惕身边的健康杀手别让组织器官纤维化侵蚀健康老人死亡的第一病因——肺炎沉默的杀手——心率失常六大诱因引爆猝死“定时炸弹”潜伏的凶手——心绞痛“第一杀手”——高血压营养惹的祸——富贵病你有疲劳综合征吗？
癌症来时有声息警惕空调吹出病严防动物疾病传播别去高危场所小虫子是大隐患吸烟是死亡的“加速器”警惕食物中的毒素浴室里的危险因素警惕“卫生间事件”管好你的盐勺子当心“坐”出疾病第三章 我的健康我做主男人应给自己多一份关爱高脂血症的调理护肾七法用主动咳嗽保护你的肺自我关照前列腺对付疲劳有妙方内脏清脂总动员女人减肥的黄金法则骨质疏松症“亲近”年轻女性用心防治乳腺癌女性乳房常自检健康是“1”，其他都是“0”第四章 饮食是活力之源饮食营养，男女有别苹果能让你远离疾病苦瓜消暑清热解暑蔬果汁秋季莲藕美味滋补冬日暖阳里有银耳相伴西红柿——果蔬中的抗癌明星香菇好吃又抗癌冠军菜——红薯菜中上品——胡萝卜冬天的小人参——萝卜诱人的天然罐头——柚子金秋时节话秋梨天赐良药——花椰菜用好油来炒好菜养颜豆浆经丰盛晚餐——“三高”之源脂肪肝饮食12细节5种食物降血糖双麦降“三高”糖尿病饮食控制的“误区”饮茶也有安全问题6种食物解酒毒常吃姜不劳医生开药方爱“吃醋”的人更健康驱寒暖心羊肉汤喝水对人体的好处与禁忌喝水的最佳时间表第五章 运动让青春永驻日常生活中的瑜伽锻炼瑜伽健身常识辅助瑜伽运动的秘诀如何消除脑部疲劳让你的血液“动”起来如何走出健康忙里偷闲“懒人操”运动缓解颈椎病早起运动10个“一”健康在于一呼一吸之中开车族更要健身无汗运动好处多运动不当也会受伤定时锻炼有成效第六章 心态健康至关重要心态好能抵抗疾病“有说有笑，没心没肺”喜怒哀乐疏之有道莫生气的两个意念别掉进完美主义的陷阱文化高了，寿命短了用命挣钱和用钱换命都是骗局像蜜蜂一样生活努力不过力，拼劲不拼命对比不攀比，适度不过度男人别做“难人”像心脏一样工作面对“好心人”要会说不生物钟你慢慢走如何化解中年危机暗示有奇效抑郁症在蔓延女性别对抑郁束手就擒身心健康的吉祥三宝做阳光女人的五大心得幸福“三碗面”你的幸福指数有多高培养点幽默感快乐四君子音乐，心灵的解药学会化繁为简远离脱发之忧让生活返璞归真跟往事干杯第七章 美满婚姻保健康和谐家庭，女人是关键男人是金星，女人是水星一步错位，一生错位情人节不只属于年轻人桃花源是女性的梦想半糖主义——婚姻好滋味吵出婚姻好味道健康生活三个“平”给婚姻留一点童真女性“心病”与家务“职业病”老公为何在家总爱发脾气？
在家中，女人最需要疼爱小毛病——夫妻间相互说今晚厨房谁当家提升性感能重获亲密第八章 保证睡眠抗衰老早衰的三大标志谁在控制生物钟失去睡眠，就是失去健康裸睡更放松勿让别人打扰你的梦起得早，心脏未必好睡眠时间季节有别催眠七法附录 洪昭光语录

章节摘录

千金难买健康“ 健康是金子 ”，这是1953年4月7目世界卫生组织提出的当年的世界卫生日主题口号，旨在号召人们关爱健康，珍爱生命，提高健康水平，提高生命质量。
如今，50多年过去了，健康变得更重要了。
据中国社科院发布的2007年社会蓝皮书，在调查的17个社会问题中，“ 看病难，看病贵 ”排名第一位。
健康不仅仅是金子，健康还是节约、是和谐、是责任。
现在社会上还流行一句：“ 40岁以前毁，40岁以后养。
”年轻的时候以为自己身体棒，能吃能玩能睡，累了睡一觉，身体不舒服，挺一挺就过去了。
每天烟不离手，喝啤酒论箱，白酒论斤，KTV一唱就是半宿，打麻将一坐就是一天等等不良的生活习惯，就像一条大船上的小虫子一样，一点一点就把大船蛀空了，等到有一天出海扬帆的时候，发现它已经无法拯救了，只能眼睁睁地看着它沉人海底，就像当年的“ 泰坦尼克号 ”一样，酿成无可挽回的悲剧。
还有一些年轻人，背负着沉重的经济债，每天脑子中只想着“ 赚钱、赚钱 ”，早出晚归，周末、节假日用来加班，一心想着住大房子、开进口好车，在人前光鲜体面，恨不得把自己变成摇钱树。
银行存折的零越来越多了，身体也差不多千疮百孔了。
等到身体负荷过重，各个零件开始报警，去医院检查的时候，发现一切已经晚了。
存折上的零都挪到医院的账房去了。
我在很多场合都提到过一个观点，我们生命的主动权在自己的手中。
为什么说健康是金子，健康宝贵？
那是因为虽然人生的财富、地位、名誉、家庭都是很重要的，但是都是“ 0 ”，健康是“ 1 ”，有了健康就有了未来和希望，失去健康就失去了一切。
所以世界卫生组织提出了“ 健康是金子 ”这样一个说法。
健康的钥匙在自己手里，一个人本事再大，地位再高，荣誉再多，也是领导的，没有领导的爱护、关心和栽培，怎么有你的现在呢？
成绩也是大家的，没有大家的齐心协力，怎么能够得到这些成绩呢？
金钱是谁的？
金钱是子女的，金山银山，你死了一分钱都带不走，你空空手来，也还得空空手走。
荣誉是领导的，成绩是大家的，金钱是子女的，还有什么是自己的，只剩下身体是自己的了。
西方人很重视健康，他们提倡“ 储蓄健康、旅游保健 ”，中国很多人正好掉过来了，“ 储蓄金钱，透支健康 ”。
健康是什么？
是命啊！
人的命有几条？
就一条啊！
透支健康，就意味着主动向死神靠拢。
不用死神来拉走你，自己就送上门去了。
有一个病人36岁就患了脑血栓，花了十几万治病，住院几个月后出院，然后又回来住院。
这是为什么呢？
原因是他13岁开始抽烟，36岁时已经有23年的烟龄、18年的酒龄，还有十几年的麻将龄，他与有规律的生活方式处处对着干，受伤害的只能是他自己。
还有一个同志半年花了50万，每天花费3000多，钱对他来说是小事。
每天有6个护士照顾他，家里觉得不放心，又雇了3个保姆，还有自己两个女儿，加上老伴、住院医生、科主任，一天一共有14个人伺候着他，结果还是死了。
14个人照顾、52万花着，也没能留住他一条命。
一个大款病人，亿万富翁，是8个公司的董事长，38岁。

心肌梗死，经过医生抢救他的命是救活了。
但他的心脏很薄，正常人10毫米，他才两个多毫米，跟牛皮纸一样。
他的心脏很脆弱也很危险，平时还不能咳嗽，一咳嗽血管就会破，大便一使劲血管也会破。
所以他不敢咳嗽，大便不能使劲，整天拄着拐棍，如履薄冰。
有一天他来找我：“洪教授，我想问您一个问题，我百思不解。
”我问：“你有什么问题百思不解呢？
”他说：“为什么上帝对我这么不公平。
我是老总，在单位很风光一人家38岁不得病，78岁都没得病，怎么我38岁轮到这么个要命的病，怎么我这么倒霉！
”我说：“据我所知，上帝是最公平的，我讲的上帝是指自然规律。
自然规律是一样的，人世间很多事不公平，但上帝是公平的。
你为什么得病，道理很简单，你违背了健康规律，规律是铁，谁碰谁流血。
”他的血被抽出来后立即就凝固了，因为他的血液太黏稠了；血放了8小时后，上面厚厚一层油，严重的高血脂病；他体重188斤，腰围3尺3寸半。
我对他说：“合理膳食，就是饮食要合理，你有钱，有条件，山珍海味，生猛海鲜，天天大吃大喝，所以体重188斤，这是因为你膳食不合理。
适量运动，但你出门就‘奥迪’、‘奔驰’，你上二层楼都得坐电梯，你不运动。
戒烟限酒，可你一天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度。
第四，心理平衡，你是8个公司的董事长，秘书多，事情多，天天电话、手机响声不断，挣了钱你就激动，赔了钱你就着急，你天天没有心理平衡。
健康四大基石你条条对着干，你不得病，谁得病啊，健康一定远离你。
”要想做到让自己的身体保持健康，首先就要树立正确的健康观念，切实地认识到健康的重要性，否则，看再多的书，听再多的讲座都没有用。
生活中的许多点滴都是健康生活方式的表现，自己心里没把健康当回事，那只可能导致一种结果，健康躲你远远的。

媒体关注与评论

洪昭光是健康教育的导师，在健康知识普及方面做了大量的工作，也创下了健康书籍的畅销纪录。
这本书健康新颖，内容丰富，简洁明了，深入浅出，是针对中老年群体生活需求的一本实用的好书。
我衷心祝愿大家都能够健康快乐100岁。
——卫生部原部长、中国老年保健协会名誉会长 钱信忠小康不小康，关键看健康。
健康教育是让千家万户受益的好事，像洪昭光教授这样有责任感、又有影响的健康教育专家，在中国实在太少了。
这本书不但汇集一洪教授最新的研究成果，而且是他多年健康生活经验的总结。
在中国已进入老龄社会的今天，值得广大中老年朋友阅读和借鉴。
——卫生部原副部长、中国健康教育协会会长 殷大奎世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。
人进入60岁，是人生的重要转折点。
只有在这一重要转折点上，倡导学习科学养生知识，实践科学养生，通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，才能真正达到健康地长寿。
一本好书，可以给读者带来聪颖、睿智、健康。
这是一本难得的好书，为大家指明了通向健康的文化殿堂。
——原国际老龄联合会副主席、中国老年大学协会会长、中国未来研究会理事长 张文范洪昭光作为教育健康专家，他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食、运动、心态是非常有益的，特别是现在更显得尤为重要。
经历了SARS的疫情之后．健康教育应该更全面、更细致地推广。
希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的心态．普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。
——中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长 钟南山21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已成为人们永恒的话题，社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。
只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的人力支持。
拥有健康已成为人们的不懈追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福，更是关系社会和谐发展的大课题，我们各级领导干部和每一个社会成员都要树立这样一个观念。
——卫生部保健局常务副局长 王捍峰

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