

<<做自己的保健专家>>

图书基本信息

书名：<<做自己的保健专家>>

13位ISBN编号：9787538441994

10位ISBN编号：7538441999

出版时间：2009-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：沈雁英

页数：255

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>

## <<做自己的保健专家>>

### 内容概要

我们每天90%的行为是由习惯支配的。

可以说，通常我们所做的每一件事，都是习惯使然。

但习惯有好坏之分，科学的生活方式是好习惯，不良的生活方式是坏习惯。

好习惯使人远离疾病，健康长寿，活过百岁不稀奇；坏习惯使人疾病缠身，生活质量降低，甚至英年早逝。

事实上，能否重新获得丧失的身体功能，能否重建健康的身体状态，在很大程度上是由我们自己决定的。

所以，想拥有健康，就要从培养好习惯入手。

好习惯是一门学问，因为它符合并反映出生命的内在规律。

但也正如其他一切知识一样，要正确地掌握这门知识也需要学习及对健康习惯的培养，人们也同样可以通过学习知识、认识规律，再做到行为上的自觉执行。

好习惯更是一门技能，不但需要知识的启迪，更需要技术上的指导。

作为北京朝阳医院副院长，在长期的医务工作实践中，我发现了大量由不良习惯导致的疾病，也总结出许多能防治疾病，恢复健康的好习惯。

经过十几年的讲课和实践，我觉得有责任和义务将这些健康“秘密”告诉大家。

因此，将凝结我从医二十余年经验的《做自己的保健专家》这本书奉献给被疾病困扰以及关注健康、热爱生活的读者，本书从知识性和技术性两方面对培养健康好习惯做了全面的阐述，从日常小事入手，在疾病自查、心理调节、饮食养生等10个方面做了详尽解读，希望能借助这本书，让广大读者找到健康的诀窍和方法，快乐生活、延年长寿。

## <<做自己的保健专家>>

### 作者简介

沈雁英：

首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、教授、主任医师、营养师。  
中国女医师协会理事。  
中国营养学会会员。  
北京中西医结合学会健康科学管理专业委员。  
北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂健康讲师。  
《新保健》杂志编委。

沈雁英副院长先后在卫生

## <<做自己的保健专家>>

### 书籍目录

第一章 健康源于好习惯 1.健康好习惯：“知、信、行” 2.聪明人投资健康 3.习惯是健康的奴仆，疾病的帮凶 4.不良习惯使人少活10年 5.不是死于疾病，而是死于无知 6.制定适合自己的健康计划 7.疼爱自己是明智的 8.会工作更要会生活 9.5位中外著名长寿老人的好习惯第二章 最好的营养是平衡 1.寻找美味与健康的平衡点 2.合理膳食的4种平衡 3.中国居民平衡膳食宝塔 4.科学配餐5个黄金原则 5.一日三餐怎么吃 6.《黄帝内经》四季饮食养生智慧 7.8种不健康饮食害你没商量第三章 最好的养生是睡眠 1.测测你是否睡得健康 2.睡眠是生命最好的补药 3.不同年龄，睡得不同 4.10个好习惯保证优质睡眠 5.主动休息效果佳 .....第四章 适度运动，强体健心第五章 欲得长生，肠中常清第六章 心理平衡胜良药第七章 与水、空气、阳光的亲密接触第八章 戒烟限酒，幸福一生第九章 家庭健康，和谐幸福第十章 做自己的保健医

## <<做自己的保健专家>>

### 章节摘录

插图：了解医学保健知识，增强自我保健能力，多阅读一些医学基础书籍，掌握了一定的保健知识，特别是对常见病、多发病的预防知识。

就可以做到无病会保健、大病能预防、小病能自治，真正把健康的钥匙掌握在自己手中。

(2) 时间投资：花一点时间锻炼。

在现实生活中，我们痛心地看到，很多往往在事业上获得了成功，却失去了健康，甚至英年早逝。

在这些人看来，要想成就事业，就必须付出健康代价；欲得健康，势必会使事业受损。

可他们忽视了这样一个道理：事业与健康是矛盾的统一体，没有健康的身体，何谈事业？

在健康与事业发生矛盾的时候，应该明白这样一个道理：退一步，可以进二步，一步不退，健康与事业往往同归于尽。

常言道：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳。”

所谓在时间上舍得投资，就是要大家认识到对时间的理解是哲学，对时间的利用则是艺术。

时间是金钱，时间是成就，但首先，时间是生命。

(3) 毅力投资：给自己找一点苦吃。

健身最重要的因素是经常、适量地运动，最大限度地激活人体各系统、各器官的潜力，促进体质的强化，使身体素质长期处于最佳状态。

锻是重锤打，炼是烈火烧，有志锻炼者，都要自找苦吃。

调查研究表明：中年人坚持锻炼，能增寿10年~25年。

长寿者得出结论：“懒惰是早衰的催化剂”“一懒生百病”“不怕事不成，最怕心不恒”，这既是成就事业的至理名言，也是养生长寿之道。

锻炼中有苦也有乐，苦就是为了乐。

战胜自我，就会品尝到健康果实之乐。

(4) 消费投资：花点钱买个健康。

在扑朔迷离的现代养生信息的诱惑面前，有些人跟着广告走，在健康消费方面花了不少冤枉钱，不仅起不到保健作用，而且增加了不必要的家庭经济负担。

花钱买健康已愈来愈成为人们的共识，保健知识是最好的保健品，应舍得花钱购买指导养生保健的书籍、报刊健康工具。

目前健身器材是最常用的健身工具，已开始进入寻常百姓家，要舍得在这方面酌情投资。

另一方面，在健康饮食上的投资，应从健康实际出发，调节饮食，重视食物的合理搭配，要为营养而吃，花钱买营养，而不是花钱买“口福”。

## <<做自己的保健专家>>

### 编辑推荐

《做自己的保健专家》：中央电视台·中国教育电视台·中央人民广播电台·北京电视台等十余家媒体特邀嘉宾北京电视台《健康北京》《养生堂》《快乐健身一箩筐》主讲专家吃喝拉撒衣食住行 决定生老病死吃《黄帝内经》四季饮食养生智慧喝水是百药之王，一天8杯水怎么喝睡 保证优质睡眠的10个好习惯动 常用而有效的5种健身方法查 15种疾病自检自查，大病早知道排 2种时尚排毒法，无毒才会一身轻调 远离4种坏情绪，学会快乐是一种能力测 测测亚健康的12种方法300个生活细节的详尽解读，让几百万人受益的养生精华养生十大方面，保健专家教您面面俱到保健康科学饮食——吃得好，更要吃得对合理运动——求医不如求动纾解压力——情绪决定健康优质睡眠——睡眠是最好的补药健康排毒——对身体进行健康“大扫除”减肥养颜——越老越年轻日常细节——细节决定生活质量消除疲劳——让每一天的生活都精力充沛自然养生——顺应自然才是养生大规律疾病自查——小病在家治，大病早知道人们在健康问题上常犯3个错误——不知道不去做不坚持沈院长养生大讲堂

<<做自己的保健专家>>

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>