

<<昭光健康名家讲堂>>

图书基本信息

书名：<<昭光健康名家讲堂>>

13位ISBN编号：9787543647466

10位ISBN编号：754364746X

出版时间：2008-8

出版时间：青岛出版社

作者：北京昭光大众健康研究所 编

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>

<<昭光健康名家讲堂>>

前言

在今天的中国，提到健康讲座，人们大多会想到一个家喻户晓的名字——洪昭光。其实，把健康讲座系列化、专业化、权威化、市场化的是一家在业内颇有影响的专业机构——北京昭光大众健康研究所，简称昭光所。

常有朋友关心，洪昭光和昭光所有什么关系？

答案是肯定的。

如果您也有兴趣究其原委。

并且愿意搭上一分耐心和一点儿时间的话，欢迎您轻松地阅读下面的文字。

十年前，在当时的中国教育电视台（CFTV-1）播出了一部12集的电视系列片，片名叫《健康享受每一天》。

很多人包括电视台的各级领导都没有想到，这样一部每集不足10分钟的专题系列片首次播出即引发了观众的热烈反响。

应观众们的强烈要求，总编室很快安排了一次重播。

结果又引发了更大范围更为热烈的反响，于是又安排第二次重播，结果更多的观众来信来电，还是要求再重播。

因为很多观众都是碰巧先看到这部电视片的某一集或几集，而其中的内容实在太精彩了，都希望能补看那些之前没有看到的内容。

于是，CETV——I再次安排重播。

最终结果是，中国教育电视台由此创下了一个电视领域的记录，即在一个播出年度里安排同一档专题节目的重复播出达6轮次之多！

据业内人士透露，这个因顺应观众要求而在不经意间创下的记录，几乎是一个无法超越的业界记录。

而这个记录的真正缔造者，应该属于后来被媒体普遍誉为“中国健康大师”的洪昭光教授。

<<昭光健康名家讲堂>>

内容概要

健康是什么？

健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。

有健康的观念，就有健康的身心；有病理的观念，就有病理的生命。

最好的医生是自己，但同时最大的敌人也是自己。

有了正确的观念，就能懂得健康在我不在天，除去遗传和环境等不可控制的因素外，健康是九成在自己，一成在医生。

自己才是自己生命的主人，只要战胜了自己的无知和弱点，健康就在自己手中。

科学的健康观念的基础就是世界卫生组织维多利亚宣言的健康四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

而四大基石的核心则是八个字：和谐适度，顺应自然。

科学的健康观念的基础就是世界卫生组织维多利亚宣言的健康四大基石。

本书由北京昭光大众健康研究所众多专家为您解读健康，涵盖了现代健康生活相关的方方面面。

<<昭光健康名家讲堂>>

书籍目录

前言观念决定健康（代序）健康在自己手中学习健康，体验快乐健康享受每一天健康生活，和谐人生
心理平衡是健康的金钥匙吃得健康不生病用心寻觅快乐的真谛中老年人的健身策略合理饮食——中国
居民膳食指南做自己的健康管家（精神养生）

章节摘录

健康在自己手中 同志们、朋友们，今天非常高兴和大家讨论有关健康的话题。

说到健康，自然要谈到寿命。

现在我们国家面临的实际情况是怎样的呢？我们的人口平均期望寿命现在已经超过72岁了，比新中国成立前的35岁延长了一倍还多。

但是我们的健康寿命还不够长，只有62岁多。

也就是说，我们很多人生命的最后10年，都是带病生存的。

甚至有一部分人，最后10年是生活在一个生活质量很低、生命品质很差的环境当中。

人虽然没有死，但是生活不能自理，不能说话，不能交流，不能行动，甚至这10年就躺在床上，成了植物人。

我想这样的长寿不是我们所追求的。

今天我讲的题目是“健康在自己手中”。

我想通过这两小时的讨论，让大家可以感受到，健康对我们每个人都非常重要，而健康的的确确就掌握在自己手中。

2003年非典以后，我们组织卫生部首席健康教育专家，包括我本人和洪昭光教授等一共11个人，共同编写一套健康科普系列丛书，书名就是《健康在你手中》。

去年这套丛书获得了国家科技进步二等奖。

这可不是一般的奖，这是科普图书获得的最高奖项。

这说明什么呢？说明党和政府非常重视健康教育的普及。

今天我想就常见的一些疾病及其预防知识这个话题来讲。

大家知道过去相当长一段时期，我们人民的健康主要是受到传染性疾病的威胁。

包括寄生虫病，如血吸虫病。

还有各种地方病，如氟中毒、大骨节病等等。

有的传染性疾病现在仍然严重影响着我们老百姓的健康。

这20多年来，有一些以前已经消灭了的，或者控制得很好的传染病，现在又死灰复燃了。

像大家知道的肺结核，就是我们常说的痨病，现在还严重影响着人民健康。

又如鼠疫，它属于我们国家规定的一号病，就是严重急性传染病的第一号。

全球曾经在14世纪一次爆发黑死病就死去几千万人，因为人得了这个病以后，全身皮肤出血，死了以后，皮肤变黑。

曾经有8000多万人死于这个病。

……

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>