

<<健康第一>>

图书基本信息

书名：<<健康第一>>

13位ISBN编号：9787543855762

10位ISBN编号：7543855763

出版时间：2009-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：王敏清

页数：241

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>

## <<健康第一>>

### 前言

23年前，即1985年我担任中央保健委员会办公室主任兼保健局局长时，有人求我题字，我挥笔写了“健康第一”四个大字。

在身旁的一位亲友暗暗捅了我一下，大概是说，“不革命啦！”

“不要思想政治工作啦！”

“以往，长期的革命教育，人们满脑子装的是“革命第一”、“政治第一”、“思想工作第一”、“念念不忘阶级斗争”。

他担心我写“健康第一”会犯错误，也在情理中。

我理直气壮地说：“怎么？”

“不对啊！”

公安部长和交通部长总是把国家和人民的安全放在第一位；支部书记整天考虑的是思想政治工作；保健局长自然要题‘健康第一’啦！”

“干什么，吆喝什么。”

“没有健康的身体，任何工作也做不好，自己还要受痛苦。”

“我题‘健康第一’，这才叫保健局长呢！”

尽管现在“健康第一”的观念，已逐渐被人们认同。

但真正落实到行动上，并取得良好效果者，为数甚少。

许多人的生病与短命，主要在于对卫生保健的无知。

这是目前的现状。

因此，介绍一些通俗易懂又实用有效的保健知识与方法，十分重要。

## <<健康第一>>

### 内容概要

《健康第一——原中央保健局局长谈保健》主要以现身说法，讲述了作者的保健观点和保健有关的故事、经验，以及作者曾发表过保健文章的主要内容。

#### 作者简介

王敏清，山西省洪洞县人，1929年5月出生。

5-8岁与在上海、天津等地做地下工作的父母一起过着惊险而艰苦的生活。

1938年春（9岁），随父母前往延安，入鲁迅小学（后改为延安保育院小学，即“保小”）学习。

1941年，在延安大学中学部学习并参加革命。

1943年入延安自然科学学院学习

书籍目录

自序 我对“健康四大基石”的感悟 我保持半个世纪的健康纪录 我是如何保健的 我是如何保持半个多世纪体重不变的 我与重度喉癌相逢的日子 我健康的家庭支持因素 爱好京剧使我心态年轻 增强业务能力使我自信 我在“文革”中的心态 随温家宝急赴西藏抢救十世班禅的前前后后 中共元老们为何多活过八九十岁 “来客守则”的保健故事 做好保健的几个要点 人活着干什么 改进不良的饮食卫生习惯 保健品之我见 小酒常喝保健康 睡眠和失眠的防治 保持积极乐观的心态 与时俱进 老年人的合理生活方式 老年卫生保健 我离休后的社会活动 人生十好歌 附录 媒体报道失实的更正

## &lt;&lt;健康第一&gt;&gt;

## 章节摘录

我对“健康四大基石”的感悟 上世纪90年代初，世界卫生组织提出了健康的四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。

作为人类健康文明生活的准则，它高度概括了人们做好自身保健的要领，不仅简明扼要，而且好懂、好记。

同时，近十几年来，一些医学专家结合自己的知识、经验，向社会广泛地进行深入浅出的保健科普推介，对人民群众的保健起了积极的推动作用。

然而，理论之所以重要，在于它能指导实践。

但是，理论不仅来源于实践，更需要实践的验证、不断充实和提高，它才有强大的生命力。

正如一篇好的文章、一部文学作品，不是一次写出来的，而是反复“改”出来的；再如，人们常用的手机、电脑、电视机等科技产品，都是在不断突破前人（包括设计者和生产者自己）的技术与理论约束，不断完善、更新，才使其不断发展、提高。

只有突破、创新，才能发展、提高。

因此，不可把本本上的理论当成僵死的、不可改动的东西。

否则，它就不可能发展进步，甚至会被不断变化、发展的实践所淘汰。

.....

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>