

<<健康长寿十六字通>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿十六字通>>

13位ISBN编号：9787543935181

10位ISBN编号：754393518X

出版时间：2008-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：沈凡等著

页数：327

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>

## <<健康长寿十六字通>>

### 内容概要

《健康长寿十六字通》主要包括：一个“中心”：以健康为中心；两个“纲”：身体动为纲，饮食素为纲；三个“点”：进口之物讲究一点，精神生活宽松一点，医学知识懂一点；四“有”：心中有爱、起居有规、餐饮有节、劳逸有度；五“好”：身边有个好伴侣，周围不乏好朋友，人际关系处理好，生活之中有爱好，科学膳食安排好；六戒：戒烟、戒赌、戒外遇、戒贪、戒怒、戒奢望；养生益寿经验谈。

## &lt;&lt;健康长寿十六字通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 一个“中心”：以健康为中心第一章 以健康为中心一、怎样理解健康二、什么是亚健康三、健康，是人生最宝贵的财富四、对健康问题的几种糊涂认识五、人活百岁不是梦第二部分 两个“纲”：身体动为纲，饮食素为纲第二章 运动是强身健体的首选方法一、运动对人的健康有六大好处二、运动的方法三、运动也要有科学性四、坚持按摩可延年益寿第三章 为什么要多吃素食一、吃素食有着悠久的历史渊源二、吃素食可以增加体内的抗氧化剂三、一个人每天需要多少抗氧化剂四、植物食物中含有大量的纤维素五、可以使体内的酸碱平衡六、以素食为主的必要性七、水果不能代替蔬菜八、肥胖百病生九、怎样减肥十、素食者患病概率小十一、人体过瘦也不好第三部分 三个“点”：进口之物讲究一点，精神生活宽松一点，医学知识懂得一点第四章 进口之物为什么要讲究一点一、为什么要讲究进口之物二、几种不良的饮食习惯三、吃食物不当可以吃出癌症四、慎待杯中之物五、菜篮里面有健康六、怎样购买放心食品第五章 对健康有益的食品及不宜多吃的食品一、肉食类、蛋类二、粮食作物类三、饮品类四、蔬菜类五、瓜果类六、醋的保健作用七、不宜多吃或不吃的食品第六章 精神生活宽松一点第七章 为什么要懂得一些医学知识第四部分 四“有”：心中有爱、起居有规、餐饮有节、劳逸有度第八章 心中有爱有利健康第九章 为什么要起居有规第十章 为什么要餐饮有节第十一章 劳逸有度，有利于健康第五部分 五“好”：身边有个好伴侣，周围不乏好朋友，人际关系处理好，生活之中有爱好，科学膳食安排好第十二章 身边有个好伴侣，有利于健康长寿第十三章 为什么要“周围不乏好朋友”第十四章 怎样处理好人际关系第十五章 生活之中有爱好，有益于健康第十六章 科学膳食安排好第十七章 常见食品、饮料的科学食用方法第六部分 六戒：戒烟、戒赌、戒外遇、戒贪、戒怒、戒奢望第十八章 为什么要戒烟第十九章 赌博严重影响健康第二十章 “外遇”是美丽的陷阱第二十一章 为什么要戒贪第二十二章 为什么戒怒第二十三章 奢望过高有害健康第七部分 养生益寿经验谈第二十四章 养生益寿秘方介绍第二十五章 学习养生益寿方法的要领

## <<健康长寿十六字通>>

### 章节摘录

第一章 以健康为中心 一、怎样理解健康 (一) 健康包括体质健康和心理健康 什么是健康？

不少人认为，体质不错，没病，不就是健康吗？

健与康本是两个可以独自成意的字。

健，《辞源》注释：“健，有力也……”指有形的强壮的身体。

康，《辞源》注释：“乐也，安也，如褒大也，如康庄之大路。”

健与康二字联在一起即为健康，按《辞源》的解释就是身体强壮，精神安详快乐。

健康也就包括了人的躯体和心理两个方面。

我们常说的要有健康的体魄，也是包括这两层意思。

体，躯体；魄，魂魄，指的是精神。

因此说，只讲身体没病就是健康的说法是不够准确、不够全面的。

健康应包括身体健康和心理健康两个方面。

中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问万承奎先生关于对健康的定义有一段论述。

他说：“器官健全，功能正常，能抵抗一般性疾病，能适应自然环境的变化，称为身体健康。

什么叫心理健康？

一个人能和群体和社会和睦相处，叫做心理健康。

” (二) 关于身体健康的几种定义 我国医学对身体健康有八条要求：眼有神，声息和，前门松，后门紧，形不丰，牙齿坚，腰腿灵，脉形小。

这里说的前门松，即指小便畅通；后门紧，指大便排泄有规律，不拉肚。

1999年世界卫生组织制定的身体健康标准是：躯体健康应达到五快。

<<健康长寿十六字通>>

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>