第一图书网, tushu007.com

<<健康人生快乐百年>>

图书基本信息

书名：<<健康人生快乐百年>>

13位ISBN编号：9787562432913

10位ISBN编号：7562432910

出版时间：2004-11

出版时间：重庆大学

作者：马有度

页数：438

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

<<健康人生快乐百年>>

内容概要

《健康人生 快乐百年》，承传中华养生文化精华，展示当代世界保健新知，既讲医理，又富哲理；既大力倡导生存智慧、生命质量的新理念，又大力推进科学、文明、健康生活的新方式。

本书强调“健康第一”、“防重于治”，强调健康教育要从娃娃抓起，青年人要尽早走出忽视保健的误区，中老年的养生保健更要切实从现在做起。

针对当前男女老少养生保健、防病治病的实际需要，全书包括生存智慧、健康奥妙、长寿诀窍、快乐法宝、寿星访谈、警惕杀手、医药趣话七大板块。

本书内容丰富，切合实际，文笔生动，通俗易懂，不仅有实用价值，而且有欣赏价值和收藏价值，是男女老少养生保健的宝书，也是送给父母、长辈、亲朋好友的健康礼品。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马有度，男，回族，祖籍湖南邵阳，1937年出生于北京，成都中医药大学首届毕业生，重庆医科大学教授、主任医师，国务院特殊津贴专家，全国科普工作先进工作者，重庆市优秀科技工作者，中华中医药学会常务理事、科普分会名誉主任委员，重庆市科学技术协会常委，重庆市中医药学

<<健康人生快乐百年>>

书籍目录

第一板块　生存智慧　健康危机　警钟长鸣　工作美丽　健康第一　早防亚健康　远离过劳死　乐而康　寿而康第二板块　健康奥妙　（一）调养精神心理平衡　养心之道　健心之术　心理失衡　病痛上门　“耳顺”之人　心理平衡　积极心态　笑对人生　心地善良　心胸宽广　性格不良　早衰早亡　欲望适度　人生艺术　知足常乐　知止解脱　做情绪的主人　做快乐的普通人　名人·明人·民人——名人的心理平衡　怎样才能好心情　战胜挫折迎新春　精神保健操　长寿维生素　人际关系　贵在协调　家庭和睦　共享安康　（二）饮食调养合理膳食　过食短命　节食寿长　一餐吃伤　十餐喝汤　合理用餐　细嚼慢咽　偏嗜五味　损害健康　合理膳食金字塔　谷肉果菜巧安排　烹调讲究色香味　快乐进餐享美味　饮水饮料学问多　进食补养的第一妙诀　请君终生一杯奶　切记莫忘豆制品　药膳的三大妙用　管好你的一张嘴　……第三板块　长寿诀窍第四板块　快乐法宝第五板块　寿星访谈第六板块　警惕杀手第七板块　医药趣话

章节摘录

第一板块　生存智慧　　健康危机　警钟长鸣　　现在，生活要“小康”，离不开健康；将来，生活要“大康”，更是离不开亿万民众的健康。
个人要健康，家庭要健康，社会也要健康。
我们要想尽早实现“全面小康”，我们要想尽快奔向“全民大康”，不仅要高度重视环境危机，而且要高度重视健康危机。
我们要警钟长鸣，高度警惕各种传染病、流行病的蔓延，大力预防流行性感冒、非典型肺炎、结核病、乙型肝炎、性病、艾滋病……我们还要高度警惕正在蔓延的冠心病、高血压病、糖尿病、肥胖症……大力倡导科学、文明、健康的生活方式。
2004年在我国北京举办的养生保健科技发展高峰会上，权威专家列举的数据，应当引起全社会的高度警惕。
全国死亡人口中的首要原因就是心脑血管疾病，占死亡人数的34%～40%，每年因冠心病死亡110万人，脑溢血死亡150万人。
我国已经进入老龄化社会，国民平均期望寿命已经明显延长，但是许多老年人并不健康。
全国60岁以上的老年人身患慢性病的发病率是全体人群的4.2倍。
……

编辑推荐

承传中华养生文化精华，展示当代世界保健新知。
一本男女老少养生保健的宝书，送给父母、长辈、亲朋好友的健康礼品。

第一图书网, tushu007.com

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