第一图书网, tushu007.com

<<洪昭光谈家庭健康>>

图书基本信息

书名：<<洪昭光谈家庭健康>>

13位ISBN编号：9787801318176

10位ISBN编号：780131817X

出版时间：2003-6-1

出版时间：中国妇女

作者：洪昭光

页数：208

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

第一图书网, tushu007.com

<<洪昭光谈家庭健康>>

内容概要

健康是人类永恒的追求，健康是生命真正的春天。
　家是沙漠里的绿洲，风浪中的港湾；家是人生的驿站，生活的爱窝；家还是夫妻间悄悄的心理诊所。
漫漫人生路，没有比家更温暖的去处了。
　20世纪80年代，中国的第一代富人比富态比肚子；20世纪90年代，中国的第二代富人比房子比车子；到了21世纪，中国的第三代富人比健康比身子。
　家庭健康了，社会才能健康；家庭幸福了，社会才能幸福；家庭安定了，社会才能稳定。
　男人要想身体好，下班回家伴小跑。
一杯清茶一张报，闲来多往厨房跑。
　女人要想容颜俏，天天三笑最重要。
晚饭就吃八分饱，夫妻灯下把话聊。
　60岁以前没有病，80岁以前不衰老。
轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。
　世上只有家最好，男女老少离不了，男人没家死得早，女人没家容颜老。
　有家看似平淡淡，没家立刻凄惨惨，外面世界千般好，不如回家乐逍遥。
　日行八千步，夜眠八小时；三餐八分饱，一天八杯水；　静心八珍汤，强体八段锦；无病八十八，有寿百零八。
　一册在手，获得享用一生的健康财富。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。
首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

1939年生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于上海第一医学

<<洪昭光谈家庭健康>>

书籍目录

走进千家万户的健康使者——采访洪昭光教授手记第一部分 健康理念篇 健康——人类最美好的追求 21世纪是人类健康的世纪　新世纪、新观念：人人都能健康快乐100岁　中国人平均寿命不短，但健康寿命不长　提倡正确的健康观念　他们走进了健康观念的误区　健康是人生第一财富　健康比金子要珍贵 知识是健康最好的钥匙.　病于无知，死于无知　“ 身体最好 ”，死得最早　知识与文明能够减少疾病　预防为主——亚特兰大的启示　明智之举——一次免费的午餐会　高科技治疗手段远远不如预防好　健康的人就不用关心吗　违背健康规律就倒霉　我们不能选择基因，那是爹妈给的　小白兔和北京鸭——就是不一样　“ 慢病 ”——危害人类健康的主要疾病　内因不决定一切——靠后天努力第二部分 健康家庭篇 身体健康离不开家庭健康　世上只有家最好　家庭像一辆精细复杂的马车　家庭健康的内外因　一步错位，一生错位——离婚率居高不下　车子、房子、票子不是爱情的基础　孝敬父母——年轻人谈恋爱的准则　菜园、乐园、花园 全家协力，营造健康家庭　目标锁定家庭健康　家庭健康第一宝——话聊　家庭健康第二宝——牵手　家庭健康第三宝——爱窝　笑口常开，积极乐观第三部分 健康男人篇 男人的健康成了大问题　男人怎么死得越来越快了　不健康的生活方式和观念是罪魁祸首　剖析男人——社会学家的四条理由　长了脾气，丢了健康　情绪波动影响健康　男人一样有更年期 让健康走近男人　男人如何吃出健康　运动对男人至关重要　保护大脑，男人请注意　男人别硬撑着　男人发胖，从肚子开始　腰带越长，寿命越短　警惕男人40岁综合症　改变坏习惯，扮演好角色 家庭健康取决于女主人　女人是家庭的“ 营养师 ”　解开外国老太太“ 不老 ”之谜　不做餐桌上的“ 清洁员 ”　最省钱、最有效的女士运动——快步走　减肥不能影响健康第四部分 健康女人篇 关爱自己，远离误区　做母亲——使女性更聪明　职业女性的“ 心病 ”越来越重了　干家务也能干出“ 职业病 ”　骨质疏松症逼近年轻女性　不可忽视的女性更年期　更年期沉重的心理压力　平衡心态——顺利度过更年期　在家中，女人最需要疼爱第五部分 健康老人篇 第二个春天才是真正美好的春天　人类的生命之树——120岁　看花开花落，观云卷云舒　暗示效应不是“ 练功不吃药 ”　要长寿，就得心理健康 只有身体完完全全属于自己　三八年老革命和八三年小白领　因祸得福的老先生　别跟蚊子较劲　老人也有自己的心理需要　良好的状态是最好的抗癌药 健康的钥匙在您老手中　饮食要讲究，不能瞎凑合　老人膳食三注意　有氧运动适合老年人　太极拳和气功——不花钱的健身方法　夜间下床“ 三个半 ”，夜间意外少一半　早中晚“ 三个半 ”，健康又简便　“ 两多 ”要多做，“ 三不 ”要记得 关注老年健康，享受健康人生　当心！
老年性痴呆症　预防是关键，护理不可少　早预防、早知道、早治疗　顺应生物钟，逞强会倒霉　一触即发成千古恨，豪饮冰啤误百年身　给老年朋友健康留言　关心科普才能“ 健康老龄化 ”第六部分 健康儿童篇 儿童为什么得了“ 成人病 ”　动脉硬化是个“ 瓜熟蒂落 ”的病　家族遗传不可忽视　肥胖——儿童患“ 成人病 ”的罪魁祸首　关爱生命，自幼开始　若要身体安，三分饥和寒 牛奶和母爱伴随孩子一生　一袋牛奶振兴一个民族　英国孤儿院的研究　睡前喝奶，终身喝奶　猴妈妈的实验　一岁以内喝母奶 健康教育必须关注家庭教育　心理健康的教育是长期的工程　给孩子一个宽松的成长环境　造就和毁掉一个孩子有时就在一句话　儿童教育来不得急功近利第七部分 四大基石篇 第一基石：合理膳食　21世纪，每天一袋奶　250克主食，调控体重的秘诀　什么都吃，什么营养都不缺　适可而止，什么都不能过　饭前喝汤，苗条健康　三份高蛋白，不能多也不能少　黄豆的美称——“ 田野中的肉 ”　合理搭配膳食——有粗有细　合理搭配膳食——不甜不成　合理搭配膳食——三四五顿　合理搭配膳食——七八分饱　200只猴子的启示　500克蔬菜和水果——大自然恩赐的保健品　西红柿、红酒是健康的朋友　红黄色蔬菜——维生素A之最　延缓衰老，绿茶最好　燕麦——花钱不多的保健品　不是因为没营养才能减肥　黑木耳——降低血黏度有奇效　给你和家庭打分——属于哪种膳食结构　便秘——看似生活细节，却影响家庭健康　让体重和腰围帮你做出正确判断　爱心推荐——健康食谱 第二基石：适量运动　狼医生的故事　体育运动具有八大功能　步行——最好的运动方式　慢跑还是步行——因人而异　偶尔运动无益处——科学三、五、七 第三基石：戒烟限酒　一份历经两年的绝密研究　吸烟——生命的“ 微笑杀手 ”　吸烟是死亡的“ 加速器 ”　戒烟难于上青天　只要你想戒烟——学学列宁　一分钟戒掉37年烟瘾　女人是戒烟大军的健康力量　控烟的关键在教育青少年　每天限5支，不妨试试看　世界风行的“ 五日戒烟法 ”　举杯邀明月，酒量需斟酌　酒，越少越好——世界卫生组织对

酒的口号　少量饮酒有益健康 第四基石：心理平衡　心理健康才是真正的健康　心理压力导致癌症　镇定自若心地宽　凡是贪官心理压力都大　心情好坏能够主宰一个人的生命　好心境得自己去创造　音乐使你心理健康　特殊的天安门之行　起搏器、胶囊、吗啡说明了什么　说说心里话——癌症疗法　保持稳定心态的三个“ 三 ”　送你一服“ 养心八珍汤 ”适者有寿，仁者无敌结语

编辑推荐

健康快乐100岁，家庭健康新方案。
中华医学会心血管病学会、中国老年保健协会心血管专业委员会、中国版协妇女读物工作委员会联合推荐。
全国心血管防治科研领导小组副组长卫生部首席健康教育专家洪昭光著。
送给中国亿万家庭的“全方位健康圣经”，他的健康新观念科普书籍总发行量超过300万册，手秒本数千万册。
关注男人女人老人儿童的家庭保健医生。

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