第一图书网, tushu007.com

<<健康革命-开发你的健商>>

图书基本信息

书名：<<健康革命-开发你的健商>>

13位ISBN编号：9787810606738

10位ISBN编号：7810606735

出版时间：2007-1

出版时间：上海第二军医大学

作者：王雄伟 编

页数：263

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

前言

随着社会的进步和经济的发展，人们对于自身健康越来越重视，而且“健康”的概念也在不断地更新。
起初人们认为，健康就是“人体的生理功能正常，没有缺陷和疾病”。
1984年，世界卫生组织对健康的定义是：不仅仅是没有疾病和虚弱，而是在身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态。
20世纪90年代，人们在健康的定义中加入了环境因素，认为健康是“生理-心理-社会-环境”四者的和谐统一。
自古以来，健康长寿就是人类的美好理想，如何能够达到健康长寿的目的却不是每个人都了解和做得到的。
有专家提出人们对健康持有三种不同的态度：第一种人是懂得健康知识，并能按照健康的生活方式进行生活的人；第二种人是希望健康长寿，但不懂得健康知识的人；第三种人是不相信健康知识的人，认为健康和寿命都听天由命。

内容概要

《健康革命：开发你的健商》共5章，约22万字。
《健康革命：开发你的健商》从全新角度阐述健康，提出了健康商数的概念，介绍一套自行评估健商的方法，阐述健商与健康、未来保健、增进身心健康、养生之道和成功等各方面相关内容，彻底地改变了传统的健康观念，强调自我保健的极端重要性，为广大读者认识健商、开发健商、利用健商开辟了一条新路。
读者对象：各年龄层次的读者，尤其是中老年读者。

书籍目录

自序导言第一章 健康商数与健康健康商数的测定一、自我保健(一)获得身心健康的方法(二)处理疾病与不适的措施(三)身体和情感状态的意识(四)积极的个性二、健康知识(一)健康知识(二)关于医疗保健系统的知识(三)维护健康的知识(四)危害健康的因素和健康滥测工具的知识三、生活方式(一)抽烟、喝酒和吸毒(二)饮食、营养与饮食习惯(三)锻炼与健身(四)日常生活四、精神状态(一)精神与心理状态(二)情感状态(三)个人信仰(四)压力五、生活技能(一)主要生活技能(二)环境与工作(三)社会关怀、支持与行为(四)人际关系_健康商数对健康的意义一、你的得分意味着什么二、应用你的健康商数(一)个人策略(二)需要认真对待的十三个问题三、您一生的健康之旅第二章 健商与未来保健名人早逝知多少健康新观念：亚健康一、切忌忽视人的亚健康(一)人体的第三状态：亚健康(二)亚健康状态的现状(三)亚健康状态的成因(四)你属于亚健康吗(五)防范亚健康：创造良好的生活环境(六)养成健康的生活方式与生活习惯(七)选择适当的娱乐方式(八)药物养生，双管齐下二、谨防慢性疲劳综合征(一)人类健康的潜在杀手(二)慢性疲劳综合征的表现与诊断(三)熬夜伤人有多深(四)劳逸结合，以休息储蓄健康(五)消除大脑疲劳的自我按摩(六)放得下，学会放松疗法三、某些职业人员提高免疫力的措施(一)企业家提高免疫力的措施(二)白领综合征的表现及其防范(三)电脑一族的全方位保健(四)高温环境下，作业人员的自我保健(五)夜间工作人员的自我保健健康长城需要常筑不懈一、健康是人生的核心资本(一)没有健康就没有一切(二)健康比金钱更重要(三)人生应以健康为中心(四)衡量人的健康标准二、用自己的双手筑起健康长城(一)健康靠自己捍卫(二)把健康握在自己手中(三)个人健康行为及影响因素(四)储备足够的健康知识(五)健康长城要从生活中的点滴筑起(六)立即行动，从规范你的生活开始第三章 健商与增进身心健康身心关联，快乐人生一、人生是什么二、生活十戒三、快乐十诀四、钟情于小事情五、走出单调的生活六、保持谦逊的态度七、少点欲望，多点快乐八、放弃不失为一种豁达九、放弃完美十、活着就充满希望十一、品格优秀是一生的宝库十二、心胸豁达，人和万事兴十三、乐善好施，舍己救人十四、“ 糊涂 ”于细枝末节十五、退一步海阔天空十六、学会原谅人十七、寻找快乐很简单十八、双赢策略十九、放下就是快乐二十、平常之心二十一、搬开心中的石头二十二、别为小事烦恼生活方式与健康一、自我保健，增进活力(一)什么是自我保健(二)保健十六要诀(三)营造良好的家居环境(四)科学用脑有诀窍(五)早晨让头脑清醒的一杯糖水(六)活力源自健康(七)办公室的有氧活动(八)调控情绪压力(九)微笑是活力上班族的容颜(十)幽默是活力的催化剂(十一)增进活力的六大要素(十二)利用音乐增加活力二、合理饮食，有益健康(一)不吃早餐损健康(二)早餐的理想搭配(三)一日四餐可使精力充沛(四)“ 白领 ”的营养和膳食平衡(五)提升活力和改善气色的食物(六)五谷杂粮的科学吃法(七)“ 顺畅 ”女性生理饮食法(八)合理饮食保护眼睛(九)巧食降血压……第四章 健商与养生之道第五章 健商与成功结束语 健商文化后记

章节摘录

生命的最大快乐就是爱。
——坦佩尔在浩瀚的大海边住着一位垂暮老人，他有一个习惯，在每天退潮时，他会在沙滩上走上好一段路。
住在不远处的另一个人有时会看见他消失在远方，然后又走回来。
这位邻居也注意到，老人一路上会偶尔弯下腰捡起一些东西，然后抛掷到海里。
一日，当老人走下海滩，邻居们为满足好奇心，便跟着他。
果然，老人像经常一样从沙滩上捡起些东西，然后丢到海里，到下一次弯腰时，邻居已走得够近，看得见他捡起的是退潮时被带到沙滩上的海星。
当然，若没有人把它放回海里，它将在下次涨潮前，因脱水而死。
老人正要把手上的海星丢进海里时，邻居带着嘲讽的口吻说：“ 喂，老先生！
你干什么？
这海岸绵延几百里，每天被冲上沙滩的海星成千上万，你能够救得过来吗？
你这样弯腰拾起几只，究竟有什么意义呢？
” 老人听见后停顿一会，继续弯下腰捡起海星扔回海里，每扔一只，嘴里就嘟囔一句：“ 对它有意义，对我也有意义…… ” 珍视每一个生命原本就是我们珍视自己的一种方式，爱每一个人，也原本就是爱我们自己的明智之举。

编辑推荐

《健康革命：开发你的健商》从全新的角度阐述健康，提出了健康商数的概念，介绍一套自行评估健商与健康、未来保健、增进身心健康、养生之道和成功等方面相关内容，彻底改变了传统的健康观念，强调自我保健的极端重要性，为广大读者认识健商、开发健商、利用健商开辟了一条新路。

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