

<<登上健康快车>>

图书基本信息

书名：<<登上健康快车>>

13位ISBN编号：9787200046564

10位ISBN编号：7200046566

出版时间：2002-8-1

出版时间：北京出版社

作者：关春芳

页数：202

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>

<<登上健康快车>>

前言

追求健康就是追求文明进步全国人大常委会委员长北京女医师协会顾问 21世纪是一个大健康时代，人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。

中国正面临着第二次卫生革命的战略转折，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的时候，“文明病”即生活方式病正日益流行，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。

据卫生部统计，脑血管病近几十年间有明显上升的趋势，每年新发生脑血管病200万例，其中3/4留有不同程度的残疾，每年死于脑卒中者150万左右；冠心病患者死亡率最近8年在城市中升高了53.4%，这两种病症造成的各种经济损失接近1000亿元人民币。

《北京晚报》“健康快车”专栏与北京市卫生局合作，从1995年迄今8年，已开出1100多期“车厢”，举办了200余场健康大课堂，开展了几十次“健康广场”活动，切实为百姓健康服务，在百姓中产生了巨大反响。

“健康快车”以21世纪人类健康为本，推崇科学、公信权威，搭起了一座政府与百姓、专家与群众之间沟通的桥梁。

这本书是“健康快车”的经典实录，是北京三位著名医学专家在“健康大课堂”的讲课精华，为群众讲授了最重要的保健知识和最新的健康观念，介绍了当代文明科学的生活方式，知识信息量大，道理深入浅出，形式生动活泼，为人民群众走上健康之路开辟蹊径，深受广大群众欢迎。

健康是人生最宝贵的财富之一，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。

无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与和社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心一切无从谈起，也无法实现。

这本书向人们呼吁文明进步的生活方式，让人们健康的期望成为现实。

追求健康就是追求文明进步。

2002年6月18日

<<登上健康快车>>

内容概要

“健康快车”以21世纪人类健康为本，推崇科学、公信权威，搭起了一座政府与百姓、专家与群众之间沟通的桥梁。

这本书是“健康快车”的经典实录，是北京三位著名医学专家健康大课堂的精华，为群众讲授了最重要的保健知识和最新的健康观念，介绍了当代文明科学的生活方式，知识信息量大，道理深入浅出，形式生动活泼，为人民群众走上健康之路开辟蹊径，深受广大群众欢迎。

健康是人生最宝贵的财富之一，人们对心身健康的重视标志着社会的进步。

无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展的参与与社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的心身一切无从谈起，也无法实现。

这本书向人们呼呈文明进步的生活方式，让人们健康的期望成为现实。

追求健康就是追求文明进步。

8年了，有逾百万人登上了这列温馨快车—无比风光的《北京晚报》“健康快车”，三位“元老级”的列车长为百姓们举起了一次又一次的健康信号灯。

首倡“一二三四五、红黄绿白黑”的洪昭光教授率先“登上健康四大基石”频频亮相，其健康大课堂的讲稿在全国各地辗转传抄为68个版本；在北京首讲“高血压防治”、首推“有氧代谢运动”的胡大一教授，因逾万人听众潮水般涌来听课，破例被请进劳动人民文化宫广播室开讲，“北京槐柏树下大课堂”的新闻图片经新华社登陆十几个国家的报刊；在北京最大的会场之一—中山公园音乐堂讲授“驾驭五匹马车，战胜糖尿病”秘诀的向红丁教授因听众塞堵，当日不得不连讲两场，随后又讲数场，场场爆满。

“咱就是自己的保健医！”

“多少次，从大课堂走出的百姓翘着大拇指说：“专家都说了，甭管什么慢性病，控制住了，就是健康！”

“多少人，听课前垂头丧气，听课后神采飞扬。

“你们列车长的讲稿都68个版本了，怎么还不快出处精选正版？”

“从‘健康快乐’我们可找到健康法宝了！”

“老百姓给我们打爆了电话。

于是，就有了这本经过精心打造的健康大课堂最新精华正版。

“健康快车”工作室以21世纪人人健康为目标，在书中前卫地推出当代人健康十大具体行动。

<<登上健康快车>>

作者简介

关春芳：《北京晚报》主任记者，“健康快车”开拓者，主持人。
“健康快车”已成为世界卫生组织在中国健康促进项目子项目。

<<登上健康快车>>

书籍目录

洪昭光 让健康伴随您 健康生活新观念 健康第一大基石——合理膳食 健康第二大基石——适量运动 健康第三大基石——戒烟限酒 健康第四大基石——心理平衡 健康“养心八珍汤” 胡大一 打造健康，从“心”开始，从“动”做起 构筑心血管疾病防治的广泛联盟 心血管病的五条防线 有氧代谢运动改变你我 有氧代谢塑造快乐人生 谨防过度运动 有氧代谢快走为先 爬山——有氧代谢特别礼物 争取一切运动的机会向红丁 远离肥胖和糖尿病 肥胖是祸不是福 吃得多、活动少是肥胖的根 三“管”齐下，减肥有望 风靡世界的自然减肥风 警钟：中国糖尿病正在暴发流行 糖尿病进行曲 糖尿病预防的三个层次 明明白白吃药，只选对的不选贵的“健康列车”工作室 完全健康十大行动 行动一——吃一粒维生素 行动二——学一项心理自测 行动三——做一种有氧代谢运动 行动四——测一次身体素质 行动五——做一套体检 行动六——喝一杯牛奶 行动七——测一个体质指数 行动八——打一针肺炎疫苗 行动九——服一粒钙片 行动十——服一片阿司匹林

<<登上健康快车>>

章节摘录

“健康快车”座右铭 做21世纪的健康人—有力的心脏，聪慧的头脑，强健的体魄，充沛的精力，美好的心境，有序的生活。

合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，踏上健康四大基石。

“一、二、三、四、五；红、黄、绿、白、黑”，拎起科学菜篮子，过好健康每一天。

“养心八珍汤”让你诚实做人，认真做事，奉献社会，享受生活。

危害至少1亿中国人的心脑血管病，都源于动脉粥样硬化；知晓血压，还要知晓血脂、血糖，要驯服高血压、高血糖、高血脂三匹害群之马。

高脂血症不只是胖人的专利，也可以危害瘦人；投身血脂革命，总胆固醇每降1%，冠心病危险度下降2%至3%；高密度脂蛋白每升高1克/升，男、女性冠心病危险度分别下降2%、3%。

快走、慢跑、游泳、骑车、爬楼、登山、跳舞、扭秧歌，大肌肉群与大关节持续耐力的运动，强度低、有节奏、不中断，就是增强人体吸入、输送、使用气氛的有氧代谢运动。

健康是金子，健康是快乐，人活百岁不是梦。

健康，你的权利、尊严与财富。

追求健康就是追求文明进步。

精彩书摘对于家庭健康和谐，我们暂且把它分成幸福三部曲。

第一部是关于家：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，没家顷刻凄惨惨，外面世界千般好，不如家里呆一秒。

第二部是话疗：说起话疗真奇妙，防病治病都有效。

一聊双方误解消，二聊大家心情好，三聊能治血压高，四聊能把肿瘤消。

话疗疏解郁闷气，话疗提高抵抗力。

天天话疗三四起，家家快乐甜如蜜。

第三部是关于男人：关注的焦点锁定在辛苦的男人。

现在是男人比女人死得早。

2001年北京市人均寿命是74岁，而男人的平均寿命是70岁。

为什么？

因为男人有泪不轻弹，男人有话不爱说，男人有病不去看，男人有家不愿回。

社会工作的繁重让男人的身体和心理都承受着很大的压力。

怎么样缓解男人压力？

方子还是家：男士想要身体好，下班回家半小跑，一杯清茶一张报，夫妻灯前把话聊。

人的幸福，没有一个绝对的标准，因此我们要做到心态平衡。

80年代送礼送点心，90年代送礼送鲜花。

我管的病房里现在没有送点心的，都是送鲜花。

21世纪，送礼送什么呢？

21世纪最宝贵的是健康。

怎么送健康呢？

最健康最好的就是“养心八珍汤”。

“养心八珍汤”那是真正健康心灵的八珍汤、八味药。

第一味药：慈爱心一片。

人要对世界充满爱心，如果对世界不充满爱心，那这个人不能算做人。

第二味药：好心肠二寸。

一个人既要世界充满爱心又要善良，肯帮助人。

第三味药：正气三分。

人都要讲正气，江总书记关于“三讲”中就有讲正气。

第四味药：宽容四钱。

宽容比正气要多。

<<登上健康快车>>

因为人皆非圣贤，多有不足，你要不宽容不行。

人必须度量宽，对他人宽容。

第五味药：孝顺常想。

我们做老年幸福度调查，影响老年人幸福最主要的因素不是金钱、地位。

有一个孝顺的子女在身边，是所有老年人最幸福的首要条件。

不孝顺的子女不行，那种子女多了也没有用。

关于孝顺，一次我碰到香港一个经理，跟我聊，我说你们选员工怎么选啊？

我本来以为香港合资经营企业的选人标准肯定是外文好、会电脑。

“不是，我选人最重要的标准是看他是否孝顺，他如果连父母都不孝顺，他能对别人好得了吗？

他肯定是白眼狼。

因此我选人，头一个看他是不是孝顺，凡是孝顺，必是好人，他不做违背道德的事，因为他孝顺父母，他一定好。

”孝顺是东方美德。

第六味药：老实适量。

人也不能太老实，太老实变成傻子也不行，但是不老实也不行，老实只能看情况适量掌握。

第七味药：奉献不拘。

奉献越多越好，第八味药：回报不求。

做了好事。

不求回报，这就是雷锋精神。

把这八味药放在“宽心锅”里炒，文火慢炒、不焦不躁，就是经常慢慢思考，再放“公平钵”里研，精磨细研，还得淡泊宁静；做成菩提子大小，和气汤送下，清风明月，早晚分服，可净化心灵，升华人格，陶冶情操，调适心理，物我两忘，宠辱不惊。

“养心八珍汤”有六大功效：第一，诚实做人；第二，认真做事；第三，奉献社会；第四，享受生活；第五，延年益寿；第六，消灾去祸。

<<登上健康快车>>

后记

8年了，有逾百万人登上了这列温馨快车——无比风光的《北京晚报》“健康快车”，三位“元老级”的列车长为百姓们举起了一次又一次的健康信号灯。

首倡“一二三四五，红黄绿白黑”。

的洪昭光教授率先“登上健康四大基石”频频亮相，其健康大课堂的讲稿在全国各地辗转传抄为68个版本；在北京首讲“高血压防治”、首推“有氧代谢运动”的胡大一教授，因逾万人听众潮水般涌来听课，破例被请进劳动人民文化宫广播室开讲，“北京槐柏树下大课堂”的新闻图片经新华社登陆十几个国家的报刊；在北京最大的会场之一——中山公园音乐堂讲授“驾驭五匹马车，战胜糖尿病”秘诀的向红丁教授因听众塞堵，当日不得不连讲两场，随后又讲数场，场场爆满。

“咱就是自己的保健医！”多少次，从大课堂走出的百姓翘着大拇指说：“专家都说了，甭管什么慢性病，控制住了，就是健康！”多少人，听课前垂头丧气，听课后神采飞扬。

“你们列车长的讲稿都68个版本了，怎么还不快出个精选正版？”“从‘健康快车’我们可找到健康法宝了！”老百姓给我们打爆了电话。

于是，就有了这本经过精心打造的健康大课堂最新精华正版。

“健康快车”工作室以21世纪人人健康为目标，在书中前卫地推出当代人健康十大具体行动。

全国人大常委会副委员长何鲁丽、国家体育总局党组书记李志坚多年来鼎力为“健康快车”加油加挂，李志坚同志还亲自向北京出版社社长吴雨初提议出版本书。

中科院院士吴英恺及北京市卫生局系统所有院士多次为“健康快车”谋划把关并集体出任本书顾问。

“健康快车”已成为世界卫生组织在中国的健康促进项目的子项目。

《北京晚报》“健康快车”工作室2002年7月

<<登上健康快车>>

媒体关注与评论

本报独家刊载 健康快车经典课堂火爆京城昨日68种手抄本今日120万正版本报独家刊载 健康快车经典课堂火爆京城这一经典课堂将出书成册 今年7月出版发行 本报讯（记者关春芳通讯员彭宁郭乡平）5月3日至9日本报独家刊登了由洪昭光教授亲自审定的健康快车大课堂经典——《让健康伴随着您》，顿时，京城掀起了空前的追求健康热潮。

北京晚报健康快车的热线打爆了，无数读者表达着一个共同的心声——这个五一节，没有比这个更好的礼物了，请快点出书，我们就想要全套的健康快车大课堂经典。

“太好了，可找到健康法宝了，真说到我们心坎儿上了”，“健康快车大课堂经典正像你们说的一看就懂、一用就灵，给我们服务到位了。

”很多百姓心同此声，纷纷要求赶快出书。

求书电话不光来自北京人，南京的社区工作者，哈尔滨的铁路局干部，内蒙古的教师等要求集体征订。

许多年轻人从网上下载洪昭光讲稿，放大后送给父母，很多单位将北京晚报复印成册发给职工。

还有人打听，你们只发了一个版本，那67个版本什么时候发呢？

赶快来个续集正版吧。

很多人立即登上健康快车，学了就用，当天行动。

一个大杂院的居民过去从不喝奶，这时特别打来电话，告知争相传阅北京晚报后，全都喝奶了，连受不了奶腥味的孩子也喝上酸奶了。

“红、黄、绿、白、黑”，走进了许多家厨房，“一二三四五”许多人会算了，燕麦粥、木耳汤端上了一家家餐桌，电梯不乘改爬楼，汽车少坐多走路，敬烟嫌寒碜了，敞开喝的白酒改咂摸红酒了，北京出现了保健热。

按洪教授说的“养心八珍汤”是最难“熬”的，读者们说，鸡毛蒜皮的小事就别闹腾了，天塌下来还有地顶着呢，还是得学会给自己“顺气”，退一步“海阔天空”，就能与健康同行，实现人活百岁不是梦。

应读者需求，北京晚报健康快车已与北京出版社商定，今年7月出版健康快车列车长的大课堂讲课经典集锦。

内容包括：洪昭光教授“让健康伴随着您——登上健康四大基石”；胡大一教授“有氧代谢运动——科学走、正确跑”；“向红丁教授“远离肥胖，战胜糖尿病——驾好五套马车”。

这本书将是家庭必备的健康指南，是人人可用的健康法宝。

本书特设专家问答篇，对慢病防治、运动方式、营养膳食、心理调整等读者共同关注的热点问题，由三位专家开出经典健康大处方。

为此，欢迎读者将您的问题及需求以信函方式寄北京晚报健康快车，以便专家作答。

来信请寄：北京建国门内大街20号北京晚报健康快车大课堂（邮码100734）。

您对此书发行还有哪些需要和建议也请一并告知。

《登上健康快车》掀起销售热浪本报讯 夏季暑热刚过，一本书的面市又掀起阵阵热浪。

北京出版社8月新书《登上健康快车》首日上市就销售过万册，仅王府井新华书店一家在短短两个小时内就卖出1000多本。

一本没有任何炒作的书受到老百姓如此追捧，在当今是少见的，王府井新华书店的工作人员说：“这是今年以来最热销的书，卖得这么火，在现今的图书市场真是罕见。

”为什么一本没有明显效应、没有恶性新闻、不靠花哨封面吸引眼球的书，会引起老百姓如此关注，获得他们真心的欢迎和喜爱，成为他们渴望拥有的追捧对象呢？

答案很简单，因为这本书把住了百姓需要这根脉，从头至尾把老百姓放在第一位，是一本彻彻底底为老百姓做的书。

稿件来源：中华读书报

<<登上健康快车>>

编辑推荐

本书创造了北京西单图书大厦十年以来单天图书销售记录！

！

一本曾经以68种“手抄本”风靡全国的保健读物！

洪昭光、胡大一、向红丁亲自审定的权威读本！

六位院士联席顾问，百万人的健康风暴！

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>