

<<不生病的密码>>

图书基本信息

书名：<<不生病的密码>>

13位ISBN编号：9787506446488

10位ISBN编号：7506446480

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：葆青

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>

<<不生病的密码>>

前言

有人说，生命是挥洒汗水、实现价值的一场博弈；有人说，生命是险象环生、喜忧相伴的一场轮回；有人说，生命是感知世界、追逐快乐的一场游戏；我们说，生命是每个人永远不会重新走过的一次单程旅行，是宝贵无价、需要呵护的一段过程。

当下，有些人分秒必争地挑战极限而过劳早逝，有些人夜以继日地超量劳作而疾病缠身，有些人我行我素地放纵生活而身心俱损……他们缺乏对生命的敬畏和善待。

每当在医院看到患者一副副祈求医生、期盼福音的无奈表情，在殡仪馆看到人们一副副长吁短叹、噙泪送别的凝重神情，不禁令人感慨万千：人啊，珍惜生命吧，它远比名誉、地位和金钱都重要！

一种责任感驱使我们，毅然为呵护生命而提笔疾书。

在书中，我们试图以广阔的视角诠释新的健康理念，侧重从运动、心理、膳食、居家、体检、用药等方面，对如何呵护生命、保持健康做出清晰的阐述。

另外，我们还搜集了不少伟人、贤人、哲人、智人等关于健康的警示语，作为附录列出，旨在告诉人们哪些该行（要做），哪些该停（不要做）。

在编写本书的过程中，不少朋友或提供资料、或提出意见，给予了我们很大的支持和帮助，在此谨表谢意。

鉴于自身水平有限，错误在所难免，恳请读者不吝指正。

愿每一位关注健康的人都不生病或少生病！

编者 2007年7月

<<不生病的密码>>

内容概要

生命是每个人永远不会重新走过的一次单程旅行。
无疑值得我们敬畏、善待与呵护。

《不生病的密码》以广阔的视角诠释了新的健康理念，并从运动、心理、膳食、居家、体检、用药等方面清晰阐述了呵护生命、保持健康的深刻内涵，读后使人有所感悟和启迪。

每一位热爱生命、关注健康的人，每一位愿意了解自我保健知识的人，每一位不想生病的人，都能从《不生病的密码》中获得意想不到的收获。

<<不生病的密码>>

作者简介

葆青，编审、科普作家，近年来涉足于人与自然和谐的探索。
嘉茗，毕业于北京大学医学部，现就职于500强、某著名跨国药企。
王毅，毕业于北京大学医学部，现就职于某部属三级医院。

<<不生病的密码>>

书籍目录

第一章 领悟健康理念健康的概念健康的标准何谓健商（HQ）何谓体商（BQ）何谓亚健康健康生活的准则第二章 储蓄体质资本运动胜过药物如何自测生理年龄如何自测体质和运动量如何进行有氧运动健康体魄始于足下反常态运动健身仿生运动有益健康锻炼要把握好气象黄昏锻炼更有益老年人健身需讲科学锻炼腿脚健全身拍拍打打益健康抖、甩、滚动可健身登高能锻炼身心跳蝇踢毽乐在其中第三章 驾驭中心海方舟衡量心理健康的标准如何自测心态是否乐观如何自测心理承受能力如何自测是否患有老年抑郁症快乐是健康的良方信心是抵御疾病的力量心理老化人的“死亡腺”心理按摩不可少娱乐要讲究心理卫生……第四章 体味平衡膳食第五章 营造绿色湾港第六章 感知身体零件第七章 认识用药ABC第八章 亲近自然疗法附录参考文献

<<不生病的密码>>

章节摘录

第一章 领悟健康理念 健康的概念 健康是生命和幸福的源泉。

人一旦失去一切。

因此，追求健康一直是人们的共同愿望。

早在1953年，世界卫生组织（WHO）为了唤起人们对自身健康的关注，将当年世界卫生日的主题定为“健康就是金子”，希望人们重视预防、重视健康，要像对待金子一样珍爱生命。

其实，健康比金子更珍贵，基金可以“散尽还复来”，而健康一旦受损，就像黄河之水“奔流到海不复还”，“只好奈何落去”了。

到底什么是健康？

随着人们对生命质量理解的加深，健康的概念也在不断深化。

1984年，WHO在其《宪章》中称：健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且还是保持身体上、心理上和社会适应上的完好状态。

WHO引导人们对健康概念的理解从只关心身体疾病的生物学模式向生物-心理-社会的医学模式转变，即除了要关注身体疾病外，还要关注心理疾病以及产生身心疾病的社会环境。

1990年，WHO提出，除了身体健康、心理健康、社会适应健康外，还要加上道德健康，这才是全面的健康概念。

这里的道德健康，是指在不损害他人权益而满足个人需要时，能够按照社会行为的规范来约束和支配自己的思想行为，并具有能够辨别事物的真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观。

它体现了对生命、对和平、对环境的热爱，是人类达到全面健康的保证。

.....

<<不生病的密码>>

编辑推荐

领悟健康理论，储蓄体质资本；驾驭心海方舟，体味平衡膳食；营造绿色湾港，感知身体零件；认识用药ABC，亲近自然疗法。

关于《不生病的密码》：我们说，生命是每个人永远不会重新走过的一次单程旅行，是富贵无价、需要呵护的一段过程。

当下，有些人分秒必备地挑战极限而过劳早逝，有些人夜以继日地超量劳作而疾病缠身，有些人我行我素地放纵生活而身心俱损……他们缺乏对生命的敬畏和善待。

在书中，我们以广阔的视角诠释新的健康理念，侧重从运动、心理、膳食、居家、体检、用药等方面，对如何呵护生命、保持健康做出清晰的阐述。

旨在告诉人们怎样做有利于健康、怎样做不利于健康。

<<不生病的密码>>

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>