

<<这样做不生病>>

图书基本信息

书名：<<这样做不生病>>

13位ISBN编号：9787538438598

10位ISBN编号：7538438599

出版时间：2008-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王伟 编

页数：221

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>

## <<这样做不生病>>

### 前言

“生死由命，富贵在天”，是孔老夫子在政治上和仕途上失意以后发出的感叹。后来，“生死由命，富贵在天”也就慢慢成了中国人认命的借口。在今天我们仍然能强烈地感受到这种影响，中国人的人生与生活，似乎已与“天”和“命”难解难分了。

事实如此吗？

未必。

大凡成就一番事业的大人物都具有强健的体魄，超强的心理承受能力以及卓越的智商——这构成了人完美的生命体。

其实，人的生命就像一棵生长的大树，如果树的根基不够深，即使长成了大树也很容易倒下。

树长得越高它的根基也应该越深，对生命管理就如同对大树的养护一样。

离开了对生命的管理，生命之树就如同断了水源一样，逐渐枯萎，直至死亡。

据世界卫生组织（WHO）研究报告：人类三分之一的疾病通过预防保健是可以避免的，三分之一的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的，三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

因此，我们对健康的维护是在疾病没有到来之前的预防。

## <<这样做不生病>>

### 内容概要

本书不仅告诉你什么是健康，而且清晰明了地解释了健康的“等级制度”，对照本书，你可以为自己的健康考个五星半的等级证书。

本书浅显易懂，完全有别于其他健康类、生活保健类书籍的专业与生涩，语言别具一格，既清新活泼，朴素自然，也不失趣味性，很值得一读。

看看你的体质属于几星级？

你的饮食习惯健康吗？

你的心理是否健康？

你的日常生活方式健康吗？

明白了自己的身体等级，知道自己的身体健康状况，很明显有益于控制自己身体健康的走向。

本书不仅告诉你什么是健康，而且清晰明了地解释了健康的“等级制度”，对照本书，你可以为自己的健康考个五星半的等级证书。

## &lt;&lt;这样做不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 你的健康是几星——身体和宾馆一样是有级别的 1.人生说到底是有身体的较量 2.什么样的身体才算五星半健康 3.遗传与健康——先天体质由基因决定 4.头发与健康——乌黑秀发是青春健康的标志 5.脸色与健康——红润脸色，健康本色 6.眼睛与健康——炯炯有神，方显英气 7.眉毛与健康——眉毛浓密，身强力壮 8.鼻子与健康——宝贝，你的鼻子 9.手相与健康——阴阳经脉气血交合之所在 10.脚底与健康——脚底是人的第二心脏

第2章 合理饮食打造健康第一星——养生营养并重，搭配美味人生 1.每日饮食——一日三餐非小事 2.饮食排毒——无毒一身轻 3.时尚饮食——做个理智的食尚主义者 4.四季饮食——到什么季节吃什么食物 5.食药同源——食物是最好的保健品 6.快乐饮食——饮食改变心情 7.大众饮品——水茶酒饮少不了，喝出健康好身体 8.果色天香——打造七彩果味人生 9.新鲜蔬菜——走进蔬菜大家族，萝卜白菜保安康 10.美味肉食——鸡鸭鱼肉吃法有讲究 11.营养主食——要想身体好，主食少不了 12.食物搭配——没有不好的食物，只有不好的搭配

第3章 运动锻炼打造健康第二星——燃烧脂肪，将健身进行到底 1.步行——最经济有效的锻炼方式 2.轻体育——在轻松快乐的环境中动起来 3.瑜伽——让人身心合一的艺术 4.游泳——塑造完美无缺的体形 5.登山——在大山的怀抱中历练自我 6.打太极——以柔克刚的养生之道 7.健美操——在跳跃旋转中崛起 8.跆拳道——既能健身又能防身 9.晨练——不只活动一下这么简单 10.办公操——不可或缺的健身之道

第4章 行为习惯打造健康第三星——习惯改变身体的命运 1.美容——美不好就毁容 2.娱乐——休闲娱乐是生活必需 3.穿着——穿错了就伤身 4.沐浴——洗好了防百病 5.睡觉——睡得好精神好 6.两性——完美性爱给你意想不到的健康 7.用脑——科学用脑才聪明 8.健身——为自己量身定作一个运动处方

第5章 生活环境打造健康第四星——身体喜欢美好的环境 1.气候——远离气候变化对人体的困扰 2.噪音——吵来吵去最伤身 3.空气——新鲜的才是最好的 4.水土——一方水土养一方人 5.光——绝对不允许侵犯采光权 6.辐射——现代人最大的危机 7.居家——别让美丽的装修害了你 8.卫生——很多绝症源于不讲卫生

第6章 快乐心情打造健康五星——精神健康才是真正的健康 1.欲望——物欲太盛心难静 2.压力——都市人的致命伤 3.忙碌——奔波劳苦何时休 4.虚荣——名与利皆为身外之物 5.嫉妒——嫉妒是心灵的深坑 6.绝望——绝望是心灵的毒药 7.抱怨——牢骚太盛防肠断 8.舍弃——放下就是快乐 9.苛求——人生本没有完美 10.幽默——生活中不可或缺的调味剂 11.美德——心灵的健康剂 12.友谊——朋友在快乐大道上等你

第7章 自我保健成就你的健康五星半生活——只有你最了解自己的身体 1.自检——识别生病前的“健康警报” 2.体检——定期体检是为健康投资 3.危机——急救给我们第二次生命 4.瘙痒——不是挠一挠就能解决的事 5.尿液——对健康具有重要的参考价值 6.便秘——不是扛一下就过去的小毛病 7.痔疮——绝对是一种生活方式病 8.电脑病——谨防网络对我们的危害 9.药物——是药三分毒 10.亚健康——跟五星半健康相差甚远 11.男士病——让男性疾病远离你心爱的家 12.女士病——让女性疾病远离你心爱的家

附录 看看你的体质属于几星级？  
 你的饮食习惯健康吗？  
 你的心理是否健康？  
 你的日常生活方式健康吗？

## &lt;&lt;这样做不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 你的健康是几星——身体和宾馆一样是有级别的 1.人生说到底是身体的较量 21世纪，社会竞争的日益激烈使得每个人都不得不全身心地投入到自己的事业奋斗中去，但随着工作强度的不断增加，人们的健康保健意识却是在不断地下降。

经过专家的多次调查，数据显示，现代人对待健康有三种态度：老年人重视和关心自己的健康；青年人很不重视自己的健康；中年人顾不上自己的健康。尤其是事业心特强的人，对自己的健康到了漠不关心的程度，往往依赖于医生、药物和保健品，根本顾不上自我保健。

现在流行这么一句话：四十岁之前用健康换金钱，四十岁之后用金钱换健康！

多么形象地描绘啊！

如果我们每一个人真正地了解了生活的本质时，就不应该再向健康去透支金钱、地位、荣誉了，因为：身体第一，工作第二！

人生说到底是身体素质的较量，所有的斗争都可以看做古罗马竞技场上角斗士的角逐，没有足够强壮的身体是不行的；所有的斗争可以看成武林高手的较量，最后拼的是深厚的内力，没有内力那叫什么高手？

健康是我们为之奋斗、赖以生存的一切，它可以成就一千种幸福，但它只有一个！

著名医学家吴阶平教授说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。

” 当今社会，健康是每个人最迫切的心理需要，是最珍贵的社会财富，是当代社会一个重大课题。

很多人当风华正茂、体态匀称时，对吃什么、怎么吃不大讲究，全然不把营养均衡、粗细搭配、热量多少放在心上，似乎无论怎么吃，身体都能承受；性欲正常时，“性”致所至，纵欲无度，裙红酒绿，尽情欢乐，似乎那标志阳刚之气的雄风，与生俱来，不会枯竭。

健康像水土一样，就这样被流失了，直到千疮百孔，满目疮痍，健康在他们看来，像廉价的消费品，被任意挥霍，直到捉襟见肘。

还有一些高知阶层和白领，有一种认识误区。

认为青壮年正是精力充沛、大展宏图的好时期，应当把宝贵光阴都用在事业上，全然没有珍惜健康的观念。

能吃能睡就是没病，有了症状坚持一下就顶过去了，结果病人膏肓时才如梦初醒，但是一切都已经晚了。

.....

<<这样做不生病>>

编辑推荐

《这样做不生病》将介绍： 我的健康五星半 合理饮食打造健康第一星 运动锻炼打造健康第二星 行为习惯打造健康第三星 生活环境打造健康第四星 快乐心情打造健康第五星  
自我保健成就你的健康五星半生活

<<这样做不生病>>

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>