

<<自然健康>>

图书基本信息

书名：<<自然健康>>

13位ISBN编号：9787548103332

10位ISBN编号：7548103336

出版时间：2012-1

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：龚梓初，施杨彪

页数：214

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>

## &lt;&lt;自然健康&gt;&gt;

## 前言

随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注自己的健康。进入21世纪，健康已成为现代人生活的第一追求，并把追求健康付诸具体的、科学的行动。

养生，是中华民族几千年来生活经验的总结，是人类生命科学养护人体生命的总结，是保持或恢复人体自然健康的科学艺术，是一门博大精深的学问。

近几年来，在华夏大地上掀起的养生热潮，就是社会大众追求健康的需要。

但是，整个社会的健康理念尚未转换，疾病医学的模式仍占主导地位，很多人把养生保健与医疗混为一谈；少数人哗众取宠、投机炒作，各类“养生书”、多种“养生术”泛滥，出现了一些歪门邪道。不学医的人写医书，不懂医的人论医术，过分夸大“饮食养生”的功效，“喝绿豆汤、生吃茄子可治疑难杂症”，“生吃泥鳅可去虚火”，“喝牛蹄筋汤可包治癌症”等。

这些所谓的“神医”打着“养生”旗号，干着“行医”之实，拿社会大众的健康和生命开玩笑。

众所周知，一个人的生活方式，在最大程度上决定着人体的健康状态和生命质量。

提倡科学合理的生活方式，就是我们锻造生活品质和经营生命健康的行动指南。

养生，就是养成健康的生活习惯；养生，就是养护人身三宝——精、气、神。

中华养生宝典《黄帝内经》提出养生总则：“法于阴阳，和于术数。”

”上古圣人之教：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

”养生，旨在通过各种调摄保养，调和人体阴阳，改善体质，增强人的正气，提高自愈能力，“正气存内，邪不可干”。

养生对强身、健体、防病、治病、延年益寿，均有十分重要的意义。

养生，必须坚持基本原则和核心内容，也需与时代精神和现实生活相联系。

真正的养生应将科学养生理念自然地融化在日常生活中，成为生活的一部分。

养生，应从改变不良生活方式做起，从日常生活健康化做起，从青少年时代做起。

养生保健必须与个人年龄、体质、健康状态、生活习惯紧密结合，找出适合自己的个性化养生之道，不宜教条化、一般化、一刀切。

总之，唯有讲究科学才是真正的养生之道。

《自然健康》一书，于2007年10月由第二军医大学出版社出版以来，得到追求健康大众的厚爱，也受到从事健康产业各界人士的好评。

再版的《自然健康》，系统科学地阐述了自然医学对人类生命的基本认识，深入浅出地介绍科学养生健人的道理。

旨在倡导一种健康生活理念，提供一份健康生活指导。

让广大读者自己去纠正错误的生活方式，自己动手养生，自己去选用食养用品，自己去救自己，实现健康、快乐、长寿！

编者 2011年10月

## <<自然健康>>

### 内容概要

进入21世纪，健康已成为现代人生活的第一追求。

健康长寿是人类共同的愿望，但实现这个愿望需要掌握科学的健康生活理念、符合自然的养生方法。《自然健康（第2版）》全面、系统、深入浅出地介绍了人类生命的奥秘：健康是人的自然本性，生命在于平衡，平衡才能健康；人们追求健康长寿，必须弘扬自然医学，充分发挥自身的“自愈本能”；转变观念，走出误区。

《自然健康（第2版）》旨在倡导一种健康生活理念，提供一份健康生活指导，帮助读者自己动手自然养生，纠正不良生活方式，养护人身三宝——精、气、神，回归自然健康。

《自然健康（第2版）》内容丰富，论理科学，知识通俗，可供关注健康长寿的大众，或从事健康产业的各界人士阅读、参考。

## &lt;&lt;自然健康&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 人类生命的奥秘

## 第一节 构成人体的生命元素

- 一、人体的元素组成
- 二、人体生命元素的分类
- 三、生命元素的作用规律
- 四、微量元素的生理功~

## 第二节 人体生命要素

- 一、核酸和蛋白质是生命的物质基础
- 二、糖类是生命的主要能源物质
- 三、脂类是生命的必需营养素
- 四、水是生命之源，健康之本
- 五、维生素是人体无法合成的微量营养素
- 六、氧与人类生命息息相关
- 七、氢是人类生命活动不可缺少的元素
- 八、一氧化氮是人体生命活动重要的信使分~

## 第三节 细胞健康，人体健康

- 一、人体细胞的基本结构和功能
- 二、细胞是人体最底层次的生命单位
- 三、细胞健康需要良好的生态环境
- 四、人类健康危机的细胞病因
- 五、细胞健康是人体健康的基石

## 第二章 健康是人类永恒的追求

## 第一节 21世纪健康新观念

- 一、人类追求自然健康
- 二、健康与健康的标准
- 三、健康百岁不是梦
- 四、会吃、会喝、才会健康
- 五、心理健康最重要
- 六、人们关注道德健康

## 第二节 人生长寿健康始

- 一、大自然给予人类寿命120岁
- 二、人的自然寿命与现实寿命
- 三、人人渴望健康长寿
- 四、认识自己，颐养天年

## 第三节 健康长寿中年是关键

- 一、过好人生第一春
- 二、中年健康，转变观念最重要
- 三、事业、家庭、健康须平衡

## 第四节 健康享受第二春

- 一、知识是健康的金钥匙
- 二、自然养生是健康长寿的基石
- 三、人生百岁风光好

## 第三章 生命在于平衡，平衡才能健康

## 第一节 “和”是健康的基础

- 一、人类生命因平衡而健康

## <<自然健康>>

二、一切疾病皆因不平衡而起

三、人类医学必须维护人体各种平衡

### 第二节 新陈代谢动态平衡

一、何谓新陈代谢

二、细胞新陈代谢是生命的基本特征

三、新陈代谢动态平衡的自我调节

### 第三节 生命元素动态平衡

一、何谓元素平衡

二、人体元素失衡的主要因素

三、人体元素失衡与“自愈能力”

### 第四节 人体内环境酸碱平衡

一、何谓酸碱平衡

二、影响体液酸碱度的因素

三、酸碱失衡对健康的不良影响

四、人体酸碱平衡的自我调节

第四章 现代医疗模式对“现代病”之无奈

第五章 弘扬自然医学，促进人类健康

第六章 养成健康的生活习惯

第七章 科学认识保健食品

## &lt;&lt;自然健康&gt;&gt;

## 章节摘录

一、知识是健康的金钥匙 21世纪，是人类知识经济的时代，老年人要过好幸福第二春，就要学习健康知识。

“知识就是力量”，“知识就是健康”。

学习健康知识可以带来健康文明，文明可以减少疾病，文明可以促进健康。

目前，人类面临的所谓“现代病”都是生活方式不佳、精神文明不够、健康教育不够普及、健康知识没有跟上的结果。

健康知识人人需要，老年人如果没有健康知识，第二春就不能健康、幸福。

老年人需要不断学习健康知识，终生学习也是“长寿世纪”的生存观念。

人的生老病死是自然规律，但一个人的现实寿命有长有短。

有的人长达百岁，自然死亡。

例如宋美龄活到106岁，无病无痛在睡梦中静静离去。

有的人却英年早逝，因病死亡，如著名演员傅彪，生前换肝，身心饱受煎熬，亲人的痛苦令人难忘。

为什么人的现实寿命相差那么大？

为什么现代社会多数人因病早亡？

这是因为人们不学习健康知识，没有掌握生命的自然规律，违背了科学的自然生活方式。

健康面前人人平等。

遵循健康规律，一生平安；违背健康规律，不管你是谁，哪怕你是国王、总统，你的寿命就比普通百姓还要短。

例如，以色列前总理沙龙，脑卒中病危，引起全世界震惊。

沙龙77岁时，身高1.7米，体重却达118千克，挺着个大大的肚子，怎么不引人注目？

他平常最喜欢的食物就是肉，每次吃夹肉的汉堡包要4~5个。

他很喜欢拿自己的“巨大”食量和“超级”腰围自嘲。

其实，从医学角度看，沙龙的“巨大”食量和“超级”腰围，就是引起他脑卒中的罪魁祸首。

他的“超级”腰围，基本上是“巨大”食量吃出来的。

自1965年以来，医生就劝告沙龙要节食，由于他缺乏健康知识，不懂得合理膳食，又加上缺少运动，工作紧张，以致造成高血压、高血脂，最终导致脑卒中，虽施行了3次手术，生命尚可延时，但已成为没有意识的“植物人”。

近年，腹型肥胖国际评估（IDEA）研究表明，大腰围与心血管疾病相关。

在一般人群，腹型肥胖是心血管代谢风险增大的重要推动力。

可是，在我国仅有15%的人自然认识到腹型肥胖是心脏代谢风险的因素。

现在，我国“现代病”越来越多，这些病并不是文明社会带来的，而恰恰是由膳食不合理、吸烟、酗酒、运动过少和心理失衡等不文明生活方式造成的。

如果我们提高了卫生保健知识，那我们就可以在经济发达、物质丰富的时代更健康。

我们老年人必须不断学习健康知识，遵循“健康四大基石”，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，同时顺应自然规律，才能一生平安，健康享受第二春。

二、自然养生是健康长寿的基石 自然养生，就是以自然之道养自然之身。

这是中国人自古以来防病、增寿的一种科学方法。

“我命在我不在天”，强调人的寿命不决定于天命，主要取决于自身。

我们老年人要健康，要过好第二春，就要养生保健。

因为，健康在你手中，最好的医生是你自己。

那么，究竟怎样才能做好养生保健？

养生保健就是在自然医学基本理念指导下，根据自己不同的身体状况，采用各种自然资源和自然方式，提高或修复人体自身的“自然自愈能力”，从而达到健身、祛病、增寿的目的。

中华养生宝典《黄帝内经》提出的养生总则是“法于阴阳，和于术数”。

这是天人合一的养生思想和天道的养生方法。

## &lt;&lt;自然健康&gt;&gt;

实际上，“法于阴阳，和于术数”可归结为一个“和”字。

养生，就是要达到人体生命内在的“和”。

“和”是自然养生的目标，是最高境界。

人类生命，无论是人体结构或生理功能，都体现阴阳思想。

中华养生文化，注重追求阴阳和谐，是阴阳思想的最佳应用。

所以，我们日常生活、养生保健，要顺应宇宙自然阴阳规律，要认清天地之变化。

春夏养阳，秋冬养阴。

养生先养“心”，形神合一，动静结合，起居有常，食欲有度，顺应自然，整体调和。

总之，人体生命“和”了，才能健康、快乐、长寿。

有人说，人生在世应当自由自在、无拘无束、随心所欲地生活。

他们出门乘车，上下电梯，运动不足，天天食鸡、鸭、鱼、肉，喝大量酸性饮料，使细胞营养失衡，再加上烟毒、药毒等因素，许多“现代病”由此而生。

人违反了“养生之道”，就要受到大自然的惩罚，这个惩罚就是“疾病”。

无知人漠视健康，生命缩水，带病活到七十。

中华养生宝典《黄帝内经》告诉人们，养生就是养成健康的生活习惯。

维多利亚宣言提出的健康四大基石“合理膳食，适量运动，心理平衡，戒烟限酒”，就是健康生活、自然养生的注解。

人们要想健康地生存，就必须按照《黄帝内经》的养生之道、维多利亚宣言“健康四大基石”去自然养生，这样多数人便可“尽享天年，度百岁而去”。

世界上许多长寿老人，他们都遵循养生规律，身体健康无病，精神和体力充沛，活过百岁，无疾而终。

三、人生百岁风光好 2006年岁末，我国发表了《中国老龄事业的发展》白皮书，书中说

：2005年底，中国60岁以上老年人口近1.44亿，占总人口的比例达11%。

全国老龄工作委员会办公室也发布了《中国人口老龄化发展趋势预测研究报告》，报告显示，我国最早进入人口老年型行列的是上海（1979年）。

2010年，上海人口中60岁以上老年人达331万，占上海总人口的23.4%，老龄化水平居全国首位，远远超过全国平均值。

2005年上海百岁寿星有600位，2011年达997位。

德国长寿医学研究中心，迪特·普罗格教授说：“人类自然寿命在百岁以上是确切无疑的。”

老年人，人生六十才开始，“第二个春天”更灿烂。

一个人的生命主动权很大程度上掌握在自己手中，只要养生得法，保健有方，便可延年益寿。

所以，在现代社会里，我们要人生60岁前没有病，80岁前不衰老，轻轻松松过百岁，快快乐乐一辈子。

过去，人生七十古来稀，而今九十不稀奇。

21世纪，八十岁尚小，九十不称老，人生满百岁，正是风光好！

……

<<自然健康>>

编辑推荐

活出健康 梦想起航    自然健康 梦想成真    带你领略自然健康的魅力



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>