

<<健康决定成功>>

图书基本信息

书名：<<健康决定成功>>

13位ISBN编号：9787801286048

10位ISBN编号：7801286049

出版时间：2004-1

出版时间：中国言实出版社

作者：郝建平

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>

<<健康决定成功>>

内容概要

人的思想决定人的行动，健康观念决定着我们将采取怎样的健康行动。

为了使科学的健康理念深入千家万户。

郝建平先生将自己对健康的切身感司，著成《健康决定成功---中华养生大智慧》一书，希望通过这种方式，将健康的种子洒向第位读者的心田。

不要以忙为借口而拒绝健身和养生，健康的身心是高效率工作的前提，是把握人生成功机遇的根本。

《健康决定成功》这本书，将世界卫生组织的上述理念，作为一条红线贯穿于全书，从珍爱生命、营养适宜、运动锻炼、医药保健、心理平衡、自我节制、环境养生等七个方面，对人生的健康理念和自我保健方法作了比较深入的阐述。

该书一反诸多呆板的说教，采用讲道理与讲故事相配合、科学知识与生活实践相结合的写法，意明理透，妙趣横生，集知识性、趣味性，哲理性于一体。

<<健康决定成功>>

作者简介

郝建平先生，我国著名健康研究专家，现任中国保健协会常务理事，波克曼健康产业有限公司董事长、总裁。

1963年出生于神知扁鹊的故乡——美丽的白洋淀之畔。
也许是受神医遗风的影响，他从少年时代起就对我国传统的中医学有着浓厚的兴趣，在这博大精深的知识宝库中，

<<健康决定成功>>

书籍目录

第一章 别把天赐健康不当回事 一、成功与健康互为因果 二、天赐健康只有一次 三、有进有退方为高 四、莫要辜负慧眼的提醒 五、切勿自毁“健康长城” 六、永葆青春的奥秘 七、自天佑之，吉无不利

第二章 身体强健有赖营养平衡 一、健康的营养都相似 二、不同时段，吃法有别 三、所需不同，进食有异 四、补养与需求失衡后患多 五、营养吸收需要引导 六、食物加工学问多多 七、饮食错误，膳食成毒 八、平衡膳食，造就和谐 九、运动是强身健体的法宝

第三章 运动是强身建体的法宝 一、经典名言：生命在于运动 二、运动使坏情绪得以释放 三、废物毒素在沐浴中得以排解 四、身心锻炼要持之以恒 五、切勿悲观：“哀莫大于心死” 六、生命之朱永不枯竭的奥秘 七、能量不可航运过多 八、锻炼应因时而异，因人而异

第四章 医药不是健康的救星 一、医为将药为兵。心为一国之君 二、最该储备的不是药物 三、爱心比医术更重要 四、增益他人，身心受益 五、天道难违，心正无邪 六、顺藤摸瓜，根除病源 七、三分治、七分养 八、以毒攻毒不得已

第五章 维持平衡确保身心洁净 一、多余之物，及时清理 二、起居有节不给阴邪入侵之机 三、循环通畅不给病菌滋生空间 四、入出平衡是成功养生的保证 五、“害群之马”不能留 六、营养丰富是膳食平衡的前提 七、及时进行体内大扫除 八、借外力一举歼灭病毒源

第六章 自我控制是健康的保证 一、适可而止，学会休养 二、服饰的养生妙用 三、储备更多的生命能量 四、名利不应成为健康的绊脚石 五、将疾病消来在萌芽中 六、不可拿健康去冒险 七、健康需要“真诚”终和相伴 八、养生之计循序渐进

第七章 环境适宜是强壮的前提 一、地灵人杰，心宽体壮 二、狡兔三窟，多与外界沟通 三、环境反馈是养生的一面镜子 四、因人而异，选择最佳环境 五、剪断外界环境的不良影响 六、以社会需要调整自我环境 七、学会与大自然亲密相处

<<健康决定成功>>

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>