

<<健康革命-开发你的健商>>

图书基本信息

书名：<<健康革命-开发你的健商>>

13位ISBN编号：9787810606738

10位ISBN编号：7810606735

出版时间：2007-1

出版时间：上海第二军医大学

作者：王雄伟 编

页数：263

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>

<<健康革命-开发你的健商>>

前言

随着社会的进步和经济的发展，人们对于自身健康越来越重视，而且“健康”的概念也在不断地更新。

起初人们认为，健康就是“人体的生理功能正常，没有缺陷和疾病”。

1984年，世界卫生组织对健康的定义是：不仅仅是没有疾病和虚弱，而是在身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态。

20世纪90年代，人们在健康的定义中加入了环境因素，认为健康是“生理-心理-社会-环境”四者的和谐统一。

自古以来，健康长寿就是人类的美好理想，如何能够达到健康长寿的目的却不是每个人都了解和做得到的。

有专家提出人们对健康持有三种不同的态度：第一种人是懂得健康知识，并能按照健康的生活方式进行生活的人；第二种人是希望健康长寿，但不懂得健康知识的人；第三种人是不相信健康知识的人，认为健康和寿命都听天由命。

<<健康革命-开发你的健商>>

内容概要

《健康革命：开发你的健商》共5章，约22万字。

《健康革命：开发你的健商》从全新角度阐述健康，提出了健康商数的概念，介绍一套自行评估健商的方法，阐述健商与健康、未来保健、增进身心健康、养生之道和成功等各方面相关内容，彻底地改变了传统的健康观念，强调自我保健的极端重要性，为广大读者认识健商、开发健商、利用健商开辟了一条新路。

读者对象：各年龄层次的读者，尤其是中老年读者。

<<健康革命-开发你的健商>>

书籍目录

自序 引言 第一章 健康商数与健康 健康商数的测定 一、自我保健 (一) 获得身心健康的方法 (二) 处理疾病与不适的措施 (三) 身体和情感状态的意识 (四) 积极的个性 二、健康知识 (一) 健康知识 (二) 关于医疗保健系统的知识 (三) 维护健康的知识 (四) 危害健康的因素和健康滥测工具的知识 三、生活方式 (一) 抽烟、喝酒和吸毒 (二) 饮食、营养与饮食习惯 (三) 锻炼与健身 (四) 日常生活 四、精神状态 (一) 精神与心理状态 (二) 情感状态 (三) 个人信仰 (四) 压力 五、生活技能 (一) 主要生活技能 (二) 环境与工作 (三) 社会关怀、支持与行为 (四) 人际关系 健康商数对健康的意义 一、你的得分意味着什么 二、应用你的健康商数 (一) 个人策略 (二) 需要认真对待的十三个问题 三、您一生的健康之旅 第二章 健商与未来保健 名人早逝知多少 健康新观念：亚健康 一、切忌忽视人的亚健康 (一) 人体的第三状态：亚健康 (二) 亚健康状态的现状 (三) 亚健康状态的成因 (四) 你属于亚健康吗 (五) 防范亚健康：创造良好的生活环境 (六) 养成健康的生活方式与生活习惯 (七) 选择适当的娱乐方式 (八) 药物养生，双管齐下 二、谨防慢性疲劳综合征 (一) 人类健康的潜在杀手 (二) 慢性疲劳综合征的表现与诊断 (三) 熬夜伤人有多深 (四) 劳逸结合，以休息储蓄健康 (五) 消除大脑疲劳的自我按摩 (六) 放得下，学会放松疗法 三、某些职业人员提高免疫力的措施 (一) 企业家提高免疫力的措施 (二) 白领综合征的表现及其防范 (三) 电脑一族的全方位保健 (四) 高温环境下，作业人员的自我保健 (五) 夜间工作人员的自我保健 健康长城需要常筑不懈 一、健康是人生的核心资本 (一) 没有健康就没有一切 (二) 健康比金钱更重要 (三) 人生应以健康为中心 (四) 衡量人的健康标准 二、用自己的双手筑起健康长城 (一) 健康靠自己捍卫 (二) 把健康握在自己手中 (三) 个人健康行为及影响因素 (四) 储备足够的健康知识 (五) 健康长城要从生活中的点滴筑起 (六) 立即行动，从规范你的生活开始 第三章 健商与增进身心健康 身心关联，快乐人生 一、人生是什么 二、生活十戒 三、快乐十诀 四、钟情于小事情 五、走出单调的生活 六、保持谦逊的态度 七、少点欲望，多点快乐 八、放弃不失为一种豁达 九、放弃完美 十、活着就充满希望 十一、品格优秀是一生的宝库 十二、心胸豁达，人和万事兴 十三、乐善好施，舍己救人 十四、“糊涂”于细枝末节 十五、退一步海阔天空 十六、学会原谅人 十七、寻找快乐很简单 十八、双赢策略 十九、放下就是快乐 二十、平常心 二十一、搬开心中的石头 二十二、别为小事烦恼 生活方式与健康 一、自我保健，增进活力 (一) 什么是自我保健 (二) 保健十六要诀 (三) 营造良好的家居环境 (四) 科学用脑有诀窍 (五) 早晨让头脑清醒的一杯糖水 (六) 活力源自健康 (七) 办公室的有氧活动 (八) 调控情绪压力 (九) 微笑是活力上班族的容颜 (十) 幽默是活力的催化剂 (十一) 增进活力的六大要素 (十二) 利用音乐增加活力 二、合理饮食，有益健康 (一) 不吃早餐损健康 (二) 早餐的理想搭配 (三) 一日四餐可使精力充沛 (四) “白领”的营养和膳食平衡 (五) 提升活力和改善气色的食物 (六) 五谷杂粮的科学吃法 (七) “顺畅”女性生理饮食法 (八) 合理饮食保护眼睛 (九) 巧食降血压…… 第四章 健商与养生之道 第五章 健商与成功 结束语 健商文化后记

<<健康革命-开发你的健商>>

章节摘录

生命的最大快乐就是爱。

——坦佩尔在浩瀚的大海边住着一位垂暮老人，他有一个习惯，在每天退潮时，他会在沙滩上走上好一段路。

住在不远处的另一个人有时会看见他消失在远方，然后又走回来。

这位邻居也注意到，老人一路上会偶尔弯下腰捡起一些东西，然后抛掷到海里。

一日，当老人走下海滩，邻居们为满足好奇心，便跟着他。

果然，老人像经常一样从沙滩上捡起些东西，然后丢到海里，到下一次弯腰时，邻居已走得够近，看得见他捡起的是退潮时被带到沙滩上的海星。

当然，若没有人把它放回海里，它将在下次涨潮前，因脱水而死。

老人正要把手上的海星丢进海里时，邻居带着嘲讽的口吻说：“喂，老先生！

你干什么？

这海岸绵延几百里，每天被冲上沙滩的海星成千上万，你能够救得过来吗？

你这样弯腰拾起几只，究竟有什么意义呢？

”老人听见后停顿一会，继续弯下腰捡起海星扔回海里，每扔一只，嘴里就嘟囔一句：“对它有意义，对我也有意义……”珍视每一个生命原本就是我们珍视自己的一种方式，爱每一个人，也原本就是爱我们自己的明智之举。

<<健康革命-开发你的健商>>

编辑推荐

《健康革命：开发你的健商》从全新的角度阐述健康，提出了健康商数的概念，介绍一套自行评估健商与健康、未来保健、增进身心健康、养生之道和成功等方面相关内容，彻底改变了传统的健康观念，强调自我保健的极端重要性，为广大读者认识健商、开发健商、利用健商开辟了一条新路。

<<健康革命-开发你的健商>>

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>