

<<越活越健康>>

图书基本信息

书名：<<越活越健康>>

13位ISBN编号：9787122054968

10位ISBN编号：7122054969

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业出版社

作者：洪昭光

页数：183

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>

<<越活越健康>>

前言

红尘滚滚，物欲横流。
大千世界，无奇不有。
送您一双慧眼：能知己，又知彼；近看路，远望天。
眼观六路，世事洞明。
潇洒走人间。
送您一颗兰心：心常宽，话常甜；人似仙，梦常圆。
心明如镜，点石成金。
福禄寿俱全。
有梦想，没妄想；有雄心，没野心；有个性，不张扬；有欲望，不过强。

<<越活越健康>>

内容概要

《越活越健康》是洪昭光教授第一本健康精华内容的手绘书。书中用简单的语言，幽默的绘画形式把复杂的健康问题大道至简，让快节奏生活下的人们轻松阅读。您只要抽一点点的空闲时间，在地铁，枕边.....就可迅速掌握健康的秘诀：点餐好色才健康、男人处境不太妙、最省钱有效的女士运动、能赚钱会花钱、工作并快乐着等等。书中的配图不光色彩喜人更有极强的想像空间，老幼皆宜，您不妨一读。

<<越活越健康>>

作者简介

洪昭光，10多年前，一位普通的大夫开始在病房、社区、中南海直至全国各地进行健康讲座，随后的几年间，他的讲座“红”遍了全国，讲座内容被传抄达70多个版本。

有一组数据说：至今，100多万人听过他的讲座，500多万人读过他的书。

他就是洪昭光——卫生部首席健康教育专家、卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、中国老年保健协会心血管病专业委员会主任委员、首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师、《药物与人》杂志社首席健康顾问。

洪昭光及其科普活动曾被中央电视台《东方时空》、《东方之子》、《时空连线》、《新闻调查》、《焦点访谈》、《实话实说》及蒋港凤凰卫视、阳光卫视《高端访谈》、芬兰电视台等媒体报道。

洪昭光还赴马来西亚、新加坡、我圆澳门等地讲演，并入选2003年十大科技名人候选名单，2004年福布斯中国名人榜。

<<越活越健康>>

书籍目录

健康观念 心理健康 饮食健康 男人健康 女人健康 家庭健康 职场健康

<<越活越健康>>

章节摘录

插图：健康观念人活百岁不是梦根据科学推测，人类生理寿命应比现在的实际寿命长得多。

那么人的生理寿命应该是多少呢？

按照生物学原理，哺乳动物的寿命应该是生长期的5~6倍。

人的生长期是到最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁），照此计算，人最长寿命应该是6乘25，150岁，最短是5乘20，100岁，也就是说，人再长寿也不会超过150岁，人再短命也不会短于100岁，这是大自然赋予我们的寿命。

但前提是你必须关爱自己而不要自己伤害自己。

同时还要健康，因为不健康，就要受病痛折磨，这还不够，还要快乐，因为快乐是人生至高境界。

每天早上一睁眼，太阳都是新的，心情都是美好的，生活都是充实的。

可是，现在的社会普遍现象却是提前得病，提前残废，提前死亡。

我有一个病人，当年36岁，13岁开始抽烟，烟龄23年，酒龄18年，赌龄12年。

结果刚刚36岁，3支血管堵塞，心肌梗死。

他这个病纯粹是胡吃吃出来的，喝酒喝出来的，抽烟抽出来的，赌博赌出来的。

他的病是自己找来的。

所以说如果你自己不关爱自己，那谁也救不了你。

<<越活越健康>>

媒体关注与评论

读昭光先生的文字，如同和一位生活大师促膝而谈。

这样的对话让人愉悦和释然，因为生命的轨迹在对话中愈加清晰。

——央视《对话》栏目主持人 陈伟鸿读洪昭光教授的文章，常有恍然大悟的感觉。

健康地活着，不仅是一种生活状态，也是一种心理状态。

——著名节目主持人 杨澜防病重于治病，养心甚于养身，健康人生从观念开始。

——文化名家 于丹很多人都认为注意健康是老年人的事情，但实际上从年轻时起就关注自己的健康，才能够让我们的生命细水长流，拥有更多的时间做出更伟大的事情。

身体好了，心情自然开朗，生命也就灿烂。

洪昭光教授的新书《越活越健康》值得大家一读，因为说尽了保持健康快乐的秘诀。

——新东方教育集团董事长 俞敏洪

<<越活越健康>>

编辑推荐

《越活越健康》：卫生部首席健康教育专家洪昭光第一本手绘图文书，浓缩10年健康教育经验500万畅销书精华，比小说更好看的健康书！

央视《对话》栏目主持人，陈伟鸿，著名节目主持人，杨澜，文化名家，于丹，新东方教育集团董事长，俞敏洪，鼎力推荐！

“有人称我是健康的传道士、健康教育专家、甚至大众保健的开拓者。但我最喜欢别人称我洪大夫，我关心和追求的是普通老百姓的身体健康，我倡导的绝不是贵族精英的健康和健美，而是每个人都能做的健康饮食和生活习惯。”

<<越活越健康>>

名人推荐

读昭光先生的文字，如同和一位生活大师促膝而谈。
这样的对话让人愉悦和释然，因为生命的轨迹在对话中愈加清晰。
——央视《对话》栏目主持人 陈伟鸿

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>