

<<我有一个健康账户>>

图书基本信息

书名：<<我有一个健康账户>>

13位ISBN编号：9787509134030

10位ISBN编号：750913403X

出版时间：2010-4

出版时间：徐旗 人民军医出版社 (2010-04出版)

作者：徐旗

页数：210

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>

## <<我有一个健康账户>>

### 前言

十人九病，一人潜伏。

身体状况好不等于没有病，只是还没有显露出来而已。

我们每个人的健康其实都是处在0分与100分之间、糟糕和良好之间的某个状态上，就像秤砣位于秤杆的某个位置上一样，我们要做的只是把健康的秤砣尽可能地往好的那一端移动。

随着社会的进步和财富的增加，我们中国人的寿命在延长，生活水平在提高，健康状况却遇到与之不相称的麻烦。

看看我们的父辈，他们粗茶淡饭，节衣缩食，勤劳保守，生命和婚姻几乎都长寿。

我不禁要问这个世界怎么了？现代人钱多了，毛病也多了，还出现了太多的人们最不愿意见到的“白发人送黑发人”的悲剧。

我早就有写本普及正确健康观的小册子的想法，这些年我们不断见到演艺界、企业界、知识界的一些人在盛年辞世的现象，这虽非“铁律”，但也决非偶然，这刺激了我加速完成它。

难道我们就那么无助，任其形势恶化下去吗？也许我们个人没有办法短期内改变所在地区的空气和水质，无法阻止每天吃的蔬菜和粮食里有害物质超标，我们能做的是用好习惯抵消看不见摸不着的各种风险。

做法并不复杂，先接受正确的观念，然后再行动起来。

健康是世界性难题。

人类能揭开离我们非常遥远的太阳系的谜，却不能完全揭开我们自身健康之谜，这是多么有意思的事情。

人类健康最大的障碍是观念。

贫穷已经不是首要问题，因为多数国家的人民都已能够吃饱穿暖。

太多的事实证明了健康与收入有直接关系，却并不成正比例关系，否则就不会有那么多一些人在四五十岁就谢世。

## <<我有一个健康账户>>

### 内容概要

这是一本“送健康”的健康书。

《我有一个健康账户:像存钱一样存健康》从经营人生的角度探索健康之道，提倡像存钱一样存健康。因为健康不同于医疗，它与生活方式、工作环境、心态、运动、饮食、保养、遗传、知识等综合的人生因素有密切关系，不要把自己的健康寄托于别人，而要“我的健康我做主”。

如果健康出了问题，爱情、理想、家庭、婚姻、事业、乐趣等美好的事情都将变成空中楼阁。

健康是需要大力投资的财产，不是取之不尽的免费资源。

本书的核心观念包括像存钱一样存健康的健康账户，探索因人而异的、易操作的健康方法。

健康不仅仅是医学问题，健康就是生命的状态。

希望通过《我有一个健康账户:像存钱一样存健康》能帮助大众建立科学的健康观念，养成关爱自己的健康习惯。

但愿我们每个人左手健康宝典，右手健康账户，有病去医院，无病谈健康。

## <<我有一个健康账户>>

### 作者简介

徐旗，著名财经畅销书作家，已出版“徐旗管理三步曲”《推销员》、《一个小刺猬的保险生涯》、《新营销》以及战略巨著《国兴亡论》等。

历任多家上市公司以及IT企业高管，从事过制造业、IT、教育培训、保险和房地产行业。

发明了“徐旗定律”，首创了推广学promotics，幸福学ha

## <<我有一个健康账户>>

### 书籍目录

第1章 康诊断 第一节 健康的标准 自我诊断标准 健康的特征 健康的定义 “屈指一算” 验健康法识真伪 第二节 错误的观念和习惯 忽视 忙 健康是老年人的事情 过度使用身体 滥用身体 不加区分的健康方法 屈从于习惯 要求过高 专家盲从Vs土法上马 饮食不卫生 忽视心理卫生 意志力缺乏 把健康扔给医院 滥用药物 重视大脑, 轻视身体 以不变应万变 忍和拖 走极端 中医不如西医 烟、酒 不干不净, 吃了没病 选择太多 自爱=自私 宿命观 重上轻下, 重表轻里第2章 康是一种资产第3章 康是一种习惯第4章 健康是一种观念第5章 健康需要立即行动附录 健康手册后记 怀念姐姐, 为什么写健康的书

## <<我有一个健康账户>>

### 章节摘录

插图：走得快身体状况好，精力充沛的人自然走得快，而且行动敏捷；反之，病态的和体力不支的人怎么可能健步如飞呢？走路雄赳赳的人都是什么人？运动员、军人、体格健壮的人，反正都是健康的人。

走路是人的基本行动，能反映很多问题。

如果想知道自己身体状况如何，只要跑1000米就行了，什么地方不舒服就说明那里有问题。

睡得快睡觉快是身体和精神都好的标志。

体力劳动者和军人睡得快是正常的，如果知识分子或在高压工作环境下的人也能睡得快，就说明该人的身体和精神状态极佳。

有任何病症的人是睡不好的。

用脑过度的人常常失眠。

失眠可以通过身体疲劳来医治，不是某一天疲劳，而是习惯于疲劳。

办法是运动，干体力活。

还有就是睡前不吃得过饱，留个半空的胃；不做复杂的思考，以免大脑兴奋地高速运转，失眠的脑力劳动者正是因为大脑的过度兴奋而失眠；不吃有兴奋作用的刺激物，比如浓咖啡和浓茶。

经常运动还会使我们自然而然地排斥烟和酒，因为这些都是健康的大敌，身体会自发地拒绝那些有害健康的東西。

吃得快吃得快说明精力充沛，消化和吸收效率高，并非指吃饭狼吞虎咽。

练武术的人和军人大多都吃得快，因为生命力旺盛，食欲良好。

反之，挑食的、吃饭慢吞吞的、要喝大量的汤、没有饮料就吃不了饭的人，其健康一般也是有问题的。

吃得慢或没有食欲是精力不够旺盛，甚至是有病的反应。

精力来自运动和休息，林黛玉如果喜欢练习杠铃，怎么能成为病美人？

## <<我有一个健康账户>>

### 后记

姐姐像一盏灯，一盏白炽灯。

它有些陈旧、寿命短、耗电高、造型几十年不变，但对于爱好读书的我，白炽灯的略黄灯光却是最舒服的。

平时它普通得好像不存在一样，只有在灯泡坏了的时候我们才感到缺了它是多么不方便。

她不在后，我到处找白炽灯，结果能找到的还是现代化的冷光的节能灯。

有一天，我偶尔拉开一个抽屉，看到满满一抽屉的白炽灯，是我这些年来不知不觉积攒起来的。

姐姐的一生简单、平凡、真诚，没有什么精彩的地方，以至于我们认为她是一个略微有些悲剧性的人物。

人们往往在遇到生死的问题时会猛醒一些平时忽视的事情。

姐姐的过早去世使我觉得更有必要向大众宣传正确的健康观。

斯人已去，不由得我常想起她。

我在数年前就在网站上写到我最早的记忆就是姐姐抱着我到处玩，因为小时候胖乎乎的我手上有肉圈。

后来姐姐不抱我了，因为我手上的肉圈不见了。

估计当时我也是大为不满，只是看不到我自己的小样罢了。

我想起小时候我们像绅士一样打架，想起她最后一次也是唯一一次到北京来玩，她说很喜欢北京，我们姐弟三人都很喜欢北京的羊腿棒和老玉米，喜欢寒冷宽阔的北京大街。

往事片段，历历在目。

她喜欢看的《武林外传》被我塞进了柜子的角落。

为了心理健康我们强制着不去想也不提与姐姐有关的事情，可是幻觉还是不时进入大脑。

不知道是否真有天堂，不知道是否真有上帝和佛祖，也好远隔千里发个短信，偶尔隔着云层聊家常，仿佛她还在那里。

失去亲人使我们更加珍惜生命。

去了的人已经去了，活着的人更要好好地活着，这是我对她最好的纪念。

## <<我有一个健康账户>>

### 编辑推荐

《我有一个健康账户:像存钱一样存健康》：十人九病，一人潜伏你是其中哪一个？

上市公司高管徐旗告诉你，要“像存钱一样存健康”。

存健康 存钱：健康教育从小开始。

有病去医院，无病谈健康。

健康是另一种需要奋斗的事业。

不要年轻时用健康换钱，年老时再用钱换健康。

健康是自己关心的事，疾病是医生关心的事，不要颠倒了。

在重大事情上，一句正确的话可能拯救我们和家人的生命。

让父母健康、轻松、快乐和智慧地生活就是天下最大的孝道。

送礼不如送健康！

送钱不如送观念！

<<我有一个健康账户>>

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>