

<<健康第一>>

图书基本信息

书名：<<健康第一>>

13位ISBN编号：9787543855762

10位ISBN编号：7543855763

出版时间：2009-1

出版时间：湖南人民出版社

作者：王敏清

页数：241

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>

<<健康第一>>

前言

23年前，即1985年我担任中央保健委员会办公室主任兼保健局局长时，有人求我题字，我挥笔写了“健康第一”四个大字。

在身旁的一位亲友暗暗捅了我一下，大概是说，“不革命啦！”

“不要思想政治工作啦！”

“以往，长期的革命教育，人们满脑子装的是“革命第一”、“政治第一”、“思想工作第一”、“念念不忘阶级斗争”。

他担心我写“健康第一”会犯错误，也在情理中。

我理直气壮地说：“怎么？”

“不对啊！”

公安部长和交通部长总是把国家和人民的安全放在第一位；支部书记整天考虑的是思想政治工作；保健局长自然要题‘健康第一’啦！”

“干什么，吆喝什么。”

“没有健康的身体，任何工作也做不好，自己还要受痛苦。”

“我题‘健康第一’，这才叫保健局长呢！”

“尽管现在“健康第一”的观念，已逐渐被人们认同。”

“但真正落实到行动上，并取得良好效果者，为数甚少。”

“许多人的生病与短命，主要在于对卫生保健的无知。”

“这是目前的现状。”

“因此，介绍一些通俗易懂又实用有效的保健知识与方法，十分重要。”

<<健康第一>>

内容概要

《健康第一——原中央保健局局长谈保健》主要以现身说法，讲述了作者的保健观点和保健有关的故事、经验，以及作者曾发表过保健文章的主要内容。

作者简介

王敏清，山西省洪洞县人，1929年5月出生。

5-8岁与在上海、天津等地做地下工作的父母一起过着惊险而艰苦的生活。

1938年春（9岁），随父母前往延安，入鲁迅小学（后改为延安保育院小学，即“保小”）学习。

1941年，在延安大学中学部学习并参加革命。

1943年入延安自然科学学院学习

书籍目录

自序 我对“健康四大基石”的感悟 我保持半个世纪的健康纪录 我是如何保健的 我是如何保持半个多世纪体重不变的 我与重度喉癌相逢的日子 我健康的家庭支持因素 爱好京剧使我心态年轻 增强业务能力使我自信 我在“文革”中的心态 随温家宝急赴西藏抢救十世班禅的前前后后 中共元老们为何多活过八九十岁 “来客守则”的保健故事 做好保健的几个要点 人活着干什么 改进不良的饮食卫生习惯 保健品之我见 小酒常喝保健康 睡眠和失眠的防治 保持积极乐观的心态 与时俱进 老年人的合理生活方式 老年卫生保健 我离休后的社会活动 人生十好歌 附录 媒体报道失实的更正

章节摘录

我对“健康四大基石”的感悟 上世纪90年代初，世界卫生组织提出了健康的四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。

作为人类健康文明生活的准则，它高度概括了人们做好自身保健的要领，不仅简明扼要，而且好懂、好记。

同时，近十几年来，一些医学专家结合自己的知识、经验，向社会广泛地进行深入浅出的保健科普推介，对人民群众的保健起了积极的推动作用。

然而，理论之所以重要，在于它能指导实践。

但是，理论不仅来源于实践，更需要实践的验证、不断充实和提高，它才有强大的生命力。

正如一篇好的文章、一部文学作品，不是一次写出来的，而是反复“改”出来的；再如，人们常用的手机、电脑、电视机等科技产品，都是在不断突破前人（包括设计者和生产者自己）的技术与理论约束，不断完善、更新，才使其不断发展、提高。

只有突破、创新，才能发展、提高。

因此，不可把本本上的理论当成僵死的、不可改动的东西。

否则，它就不可能发展进步，甚至会被不断变化、发展的实践所淘汰。

.....

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>