

<<大健康钥匙>>

图书基本信息

书名：<<大健康钥匙>>

13位ISBN编号：9787801946119

10位ISBN编号：7801946111

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：宋为民

页数：215

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>

## <<大健康钥匙>>

### 内容概要

本书作者为我国著名养生保健专家宋为民教授，他从健、寿、智、乐、美、德的大健康理念出现，运用大量古今中外丰富而翔实的信息对健康智慧、成功智慧、人生智慧、养生智慧、动与静的智慧、脑健生智慧、开启智慧之门等老百姓关注的追求生活智慧的问题，从不同侧面、不同角度、不同层面进行了系统科学又令人信服的诠释，展现了全新的脑聪心慧的修炼境界。

本书内容丰富，概念新颖，图文并茂，具体详细，是大众追求智慧人生的不可多得的读物。

## &lt;&lt;大健康钥匙&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 智对大健康 第一节 健康智慧——大健康之魂 一、吃出健康，吃掉疾病——提高你的吃商（DQ） 二、睡出健康，睡掉疾病——提高你的睡商（SQ） 三、动出健康，动掉疾病——提高你的动静商（SSQ） 四、笑出健康，笑掉疾病——提高你的心灵商（DQ） 五、玩出健康，玩掉疾病——提高你的玩商（MQ） 六、养好习惯——提高你的生活商（LQ） 第二节 主动养生保健——大健康生翼 一、累了才休息——不累就休息 二、渴了才喝——不渴也要喝 三、饿了才吃——不饿就吃 四、困了才睡——不困就睡 五、有便才如厕——定时大便 六、老了才锻炼——锻炼应提前 七、有病才求医——定期查体 第三节 健康知识——大健康之本 一、自由基——双刃剑 二、高血压与糖尿病 三、什么叫自主神经紊乱？

四、滥用抗菌药的的不良后果 五、维生素使用不当也有不良反应 第四节 智取大健康 一、中国人迈入健康追求时代 二、不比财富比健康——不病即大款 三、“病”出健康来 四、王选的健康智慧 五、惰性——健康大敌 六、富而思健，健欲智取 七、小康社会的健康素质 第二章 脑健生智 第一节 脑的结构与功能 一、人体司令部 二、高级神经活动 三、脑干与植物状态 第二节 预防脑衰 一、脑衰的早期症状 二、大脑有“十怕”“五喜” 第三节 老年痴呆 第四节 健脑工程——助你防衰增智 一、神经体操 二、养成活动手指的习惯 三、练脑训脑方法 四、养脑与健脑 五、开发大脑 第五节 发展你的人生智慧 一、智商（IQ） 二、情商（EQ） 三、逆境商（AQ） 四、发育商（DeQ） 五、成熟商（OQ） 六、财商（FQ） 七、职商（JQ） 八、德商（MoQ） 九、健商（HQ） 第三章 大忙人的养生智慧 第一节 大忙人的特点 一、“白、骨、精”的优劣势 二、“生命安揭”要不得 三、你是工作狂吗？

四、过度劳累威胁健康 五、高收入者老得快 六、真能累死人 第二节 大忙人容易患的疾病 一、生病起于过用 二、电脑“伤”眼 三、低头综合征 四、七成病起因“久坐” 五、司机“坐”出来的病 六、“的哥”体检堪忧 七、当心病从“憋”起 第三节 挤时间养生的智慧 一、善于放弃也是一种积极的养生智慧 二、你忙，还能比名人忙 三、挤时间养生的智慧 四、养生正适——曲突徙薪 五、体检一下好放心 六、公务员体检标准 七、简则智，简则健 第四章 动与静的智慧 第一节 开阔动的视野 一、动运可“零存整取” 二、一次大动不能代替动和积累 三、人需要“流汗运动” 第二节 走出健康，走掉疾病 一、步行是“保健医生” 二、走路上班好处多 三、向步行要健康 四、步行出智慧 第三节 巧用生活中的“动” 一、忙人忙中找“动” 二、“懒人”的运动 三、伸——活动手时动不到的部位 四、爬楼梯健身 五、健身气功 第四节 静的智慧 一、养心以静为首 二、领略“中和之道” 三、豁达 第五节 学会“心理纳凉” 一、放松 二、想像 三、融入 四、宽容 五、安详 六、平静 七、不思八九，常思一二 八、适度紧张——生命之盐 第六节 静养康复，静养增寿 一、沉思冥想 二、音乐疗疾健身 三、习文可治失眠 四、静养增寿的原理——降低新陈代谢 第五章 成功与智慧 第一节 智对生存 一、人生、岁月、三道茶 二、提高生活能力 三、人生六言诗人生“三说” 第二节 抓住智慧的火花 一、智慧的激发 二、悬崖上的智慧——急中生智 第三节 助你成功的人品 一、谦虚 二、戒怒 三、宠辱不惊 四、慎独 五、情感效应 六、不愠气 第四节 智对成功 一、智慧的价值 二、成功并不像想像的那么难 三、选准方向 四、塑造自己 五、成功人士的心理特征 六、心理健康的标准 七、“三落三起”的启示 第五节 现代迷信——智慧的监狱 一、美国和现代迷信 二、星座运势测凶者——傻子遇到骗子 三、术积，怎能靠算命 四、一边贪污腐败，一边烧香拜佛 五、为什么3亿人还在信奉迷信？

第六章 智对人生 第一节 上帝的最大智慧 一、“上帝的答复” 二、助人即助己的智慧 三、盛饭的智慧 第二节 智慧时代出智慧 一、张岱年论智慧 二、每个人都是智者 三、智慧的涵义 四、积极心态出智慧 五、选择人生勿避重就轻 第三节 智慧的多效应性 一、智慧箴言 二、挖掘东方智慧的宝库 三、养生智慧 四、养生效应 五、市场智慧 第四节 开启智慧之门 一、开启智慧的第一道门 二、赏识教育的启发 三、多元智慧的培养 四、期待的力量——皮格玛利翁效应 五、自信来自信任与期待 第五节 有待于觉醒的智慧 一、生命的内在智慧 二、脑中的“天才按钮” 三、创造性的梦 四、急中生智 五、祥——生命的另一种智慧 六、见义勇为，需要“智为” 七、抓住机遇



<<大健康钥匙>>

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>