

<<健康生活比吃药更管用>>

图书基本信息

书名：<<健康生活比吃药更管用>>

13位ISBN编号：9787802229990

10位ISBN编号：7802229995

出版时间：2010-2

出版时间：韩彪 中国华侨出版社 (2010-02出版)

作者：韩彪

页数：279

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>

<<健康生活比吃药更管用>>

前言

健康，是一个亘古不变、老生常谈的话题。

自有人类始，生命和健康问题就紧紧地缠绕着远古时期的人们。

无论是古代的王侯将相，还是平民布衣都想象着怎么能让自己的寿命更加的长久，但仍是“病来如山倒”，没能逃过疾病的侵袭和困扰。

随着现在生活质量的不断提高，健康问题仍是一个不能彻底被解决的痼疾，事实证明，现代人并没有远离疾病。

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。

可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

”可以想象，人们的生活里如果失去了健康，身体和心灵都会时刻笼罩着一层黑影，昏暗苦闷。

但是什么才算是真正的健康呢？

1946年，世界卫生组织对健康做出了这样的定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。

亦即是一个完整的状态。

”为了进一步完善和把握健康的定义，世界卫生组织又指出：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。

”1992年，《维多利亚宣言》指出健康的4大基石分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心态平衡。

所以“健康”并不复杂，并不是一张无字天书。

保持健全的状态和健康的生活方式，就是健康生活的根本和全部。

只要自己懂得健康的生活方式，习惯健康的生活方式，学习日常生活中的健康保健和养生之道，健康就会如影随形，让你远离疾病的困扰和身体上苦痛。

当然在日常的生活中，我们还要时刻警惕着周围环境的变化，远离和防止环境的污染和尘嚣。

<<健康生活比吃药更管用>>

内容概要

2000多年前,《黄帝内经》有云:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时之异耶?”

人将失之耶?”

1946年,世界卫生组织对健康这样定义:“所谓健康,不是单纯地指身体无病或不衰弱,而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面包含在内。

亦即是一个完整的状态。

健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。

1992年,《维多利亚宣言》指出健康的四大基石分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心态平衡。

<<健康生活比吃药更管用>>

书籍目录

第一章 健康心态——记住自己就是最好的医生有什么样的心态，就有什么样的人生。现代人们口中常说的一句话是“心态决定一切”，其实，你的心态同样也决定着你的健康。俗话说“心病还需心药医”，如果一个人的心态不再正常，不再健康，即使他的身体再强壮，那他也是一个不健康的人。

正所谓“病由心生”，不良心态是万病之源。

只有平衡心态，做情绪的主人，才能享受健康的生活，才能知道自己就是最好的医生。

01.读懂你自己02.病由心生03.平衡你的心态04.走出压力的牢笼05.“Be—Do—Have”让你更快乐06.别让懒惰腐蚀你的心灵07.逐步培养你的健康心态08.自嘲也是一种放松09.瓦伦达心态10.调整心态，做情绪的主人11.完美主义是一个美丽的错误12.笑看生活，给心灵洗个澡

第二章 合理饮食——健康生活从早晨开始“民以食为天”，毋庸置疑，没有饮食，就没有生命，更没有健康可言。

饮食是生命的基础，是身体各种营养的直接来源，也是健康体魄的根本保证。

所以，只有健康、合理、科学的饮食，才能阻止疾病入侵，才能带来健康的生活。

几千年前，《黄帝内经》就记载了“五谷为养，五菜为充，五畜为助，五果为益”的营养方案。

由此可见，饮食对于健康是多么的重要。

01.营养与健康02.健康从早晨开始03.饮茶，喝出你的健康04.健康生活要注意调“色”05.健康生活来源于科学饮食06.水是“百药之王”07.“三餐”中的健康学问08.“烹”出你的健康人生09.平时多喝水，健康有精神10.火锅里的饮食门道

第三章 改善习惯——时间是天下最管用的药物是不是健康，主要看他的生活习惯。

《黄帝内经》有云：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

相反“起居无常，起居无节，故半百而衰也。”

所以健康的生活习惯就是最好的养生方式。

医学上讲人体内的生理循环、新陈代谢是有规律的，其实就是自古而生的生活习惯，一旦“阴阳相错”，就会“变由生也”，酝酿成疾病。

1.注意你的用餐习惯2.何时睡觉也是一门学问3.睡眠是最好的天然补品4.小心患上“电视病”5.睡眠习惯影响你的健康6.不要养成有害健康的坏习惯7.饭后不宜做的“七件事”8.爱酒但不要贪杯9.“戒烟限酒”是健康的基石之一

第四章 适度运动——让心跳倾听内心的宁静古人云：“流水不腐，户枢不蠹。”运动是大自然的规律，是世界万物蓬勃发展的法则。

几乎每个人都知道“生命在于运动”的格言，但是，很多人却未必知道怎样运动才能强身健体，抵御疾病。

卡耐基曾说：“我发现祛除烦恼的最佳‘解毒剂’就是运动。

当你烦恼时，多用肌肉少用脑筋，其结果将会令你惊讶不已。

这种方法对我极为有效——当我开始运动时，烦恼就消失了。

01.运动让你更加快乐02.在散步中享受你的恬静人生03.让运动放松你的精神压力04.晨跑让你远离疾病的困扰05.古典太极“打”出健康人生06.让心跳倾听内在的声音07.生命在于运动08.饭后百步走，活到九十九09.一年四季中的养生运动10.吐纳，身心平静的运动疗法

第五章 职场生涯——工作快乐打开健康另一道锁商场如战场，职场也如战场，现代社会的激烈竞争，工作压力，使得人们的生活疲惫不堪，筋疲力尽。

可以说，职场已是现代生活中健康的最大隐患，也有无数的人群正处于真正的“亚健康”状态。

但是，生存的压力是有增无减。

这样职场生涯就必须有健康的维护，健康的理念。

如此，人们才能拥有真正的健康人生。

01.笑看工作，让健康打开另一道门02.小心网络带来的健康隐患03.注意身边不良的办公方式04.别冷落了茶叶05.小细节大健康06.职场“过劳”不能忽视07.养成良好的工作习惯08.远离“办公室综合症”09.工作环境不可小视

第六章 为人处世——让健康生活来得更容易些第七章 日常保健——细节往往决定

<<健康生活比吃药更管用>>

健康第八章 休闲娱乐——给自己的身心放个假第九章 生活环境——远离尘嚣，珍惜生活每一天第十章 日常小病一点通——让你远离医生，健康享受生活

<<健康生活比吃药更管用>>

章节摘录

01. 读懂你自己铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言，“认识你自己！”

”成为希腊以及后来的哲学家喜欢引用来规劝世人的名言。

但是这句话怎么解读却成为了众说纷纭的疑难。

怎么才能读懂自己呢，早在古希腊时期，苏格拉底似乎领会了箴言的真谛，便经常很自谦地说自己是一无所知，为此苏格拉底受到了德尔斐神谕的最高赞扬，被称为全希腊最智慧的人。

这句名言在本质上不是让人去追求外在的事物，而正像苏格拉底说的那样，是在教导人们去追求和探索人的精神和内心的哲学命题，去改造人自己的灵魂，从而达到和完成一个道德完善的、真正健康的人。

古往今来，一切伟大的成功者都是真诚地追求着内心的健康和宁静的。

但是要想真正了解自己的心理，了解自己的精神世界，先要知道自己的心理属于什么样的类型。

研究心理的专家学者在心理的分类上也有不同的看法，因为人的心理是多种多样的，对同一事物，不同的人就有不同的反应。

但是大都分成下面三类。

这不是人的年龄问题，而是关于人们心理年龄的划分。

第一类是“儿童型”：属于这种类型的人，在与人相处方面，时常缺乏耐性，就像小孩子一般，容易朝三暮四，所以这一类型的人通常难以让人产生信赖感。

而在心理上大多具有自发性，往往适合富有创造性的工作，但不适合从事长期性计划的工作。

对于“儿童型”心理的人，心理学者给出的建议是，要坚持每天做一些力所能及的事情，最好是不求回报地为他人做一些有益的事情，以弥补性格上的某些不足和缺陷。

<<健康生活比吃药更管用>>

编辑推荐

《健康生活比吃药更管用》编辑推荐：健康生活是幸福生活的基础，失去了健康，留下的只有阴影和苦痛。

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡。

br 所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。

br 在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。

br 富兰克林曾说：“保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。”

br 德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。”

可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

”

<<健康生活比吃药更管用>>

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>