

<<洪昭光健康新观念>>

图书基本信息

书名：<<洪昭光健康新观念>>

13位ISBN编号：9787500073208

10位ISBN编号：7500073208

出版时间：2005-6

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：洪昭光

页数：176

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>

<<洪昭光健康新观念>>

前言

为人民健康服务 健康是宝贵的财富，有了健康就有了一切，失掉健康就失掉了一切。但是这个普通的道理虽然很浅显，或者道理是懂了一点，但要按照道理去做还不是很容易的。有些东西理解很容易，但是要落实就很困难了。

比如，吸烟有害的道理不少人都懂，但是现在吸烟的人还是越来越多。

所以，虽然我们说健康是宝贵的财富，但是要真正把它理解成财富并落实到每一个人的行动中并不是一件容易的事情。

目前我国居民人均期望寿命已经超过71岁，但总体上说，健康寿命不算长。

也就是说他的预期寿命是71岁，可其中有10年到15年的生活过得很差，有的生活不能自理，有些干脆就是植物人。

所以，提高预期寿命是我们所期盼的，但不应该是医学的惟一目的。

医学的目的不仅是延长人的期望寿命，更期盼的是延长健康期望寿命，也就是说不但要求人的寿命长，而且要求生命质量高，这才是医学的真正目的，也是我们党和国家发展社会、发展经济的根本目的。

近几年，洪昭光教授的健康新观念科普讲座在广大人民群众中普遍传播，甚至在全国形成了“洪昭光热”，引起了全社会的热烈反响和积极响应。

什么原因呢75年前、10年前，为什么没有？我看是时势出英雄，是社会发展的需要，是人民生

<<洪昭光健康新观念>>

内容概要

60以前没有病，80以前不衰老，天天都有好心情，高高兴兴一辈子！
你想拥有吗？

其实很简单，洪昭光教授的健康新观念、保健新方法、生活新方式就能让你轻轻松松活百岁！
本书是向往健康的人不可错过的健康指南，也是给自己、家人和亲朋好友的最佳健康礼物。
一本好书，一生幸福！

健康教育是一项事业，也是一项宏伟工程，现在洪昭光教授为我们开了一个好头儿，但是，全国十几亿人光靠洪教授一个人讲课，是讲不过来的。

我们需要有更多的人来参与这项工作，需要有更好的形式把科学的内容传播出去，让全社会都来学习，认识，掌握科学健康的新观念。

<<洪昭光健康新观念>>

作者简介

洪昭光，心血管病专家 1939年生於福建，1961年毕业于上海第一医学院，长期就职于北京安贞医院。1981年至1983年曾在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者，他深入浅出的健康理念被人们视为健康宝典。

近年来他健康新概念在大陆广泛传抄，仅手抄本就达五、六十种，报告也达数

<<洪昭光健康新观念>>

书籍目录

序 序：为人民健康服务昭光观念 天天好心情，快乐100岁 人活百年不是梦 健康的四个层面 健康的
上个因素 昂贵的医疗手段不如廉价的预防 知识就是健康最好的钥匙 健康金字塔，塔下四种人 失去
健康，就失去一切 健康应该从娃娃抓起 健康人应该得到更多关爱 病从何来 你是倒霉的兔子还是幸
运的鸭子 三个半分钟和三个半小时 健康享受人生的第二个春天 适者有寿 智者不惑 恐慌比病毒更可
怕 心血管病人，仲夏时节保健最重要 生物钟，你慢慢走四大基石 合理膳食 一袋牛奶强壮一个民族
250-400克碳水化合物 3-4份高蛋白 牢记四句话 500克新鲜蔬菜和水果 适量运动 戒烟限酒
心理平衡家庭健康男人健康女人健康健康箴言

<<洪昭光健康新观念>>

章节摘录

书摘“男人四十，十面埋伏”，压力这么大，负担这么重，怎么办呢？唯一出路是女人和书。

这话是孙中山先生说的，上个世纪20年代，孙中山先生在日本，有位日本朋友问他，你是一个伟人，我想问一问，你平常最喜欢的是什么？孙中山说：我最喜欢两样，第一是书，第二是女人。

为什么这样讲呢？书是什么呢？书是知识的源泉，精神的食粮，书是人生的指南，进步的阶梯。

如果一个人能好好读书，书能成为人生永恒的朋友。

具体来讲，书能使人明白世界，有正确的思路，有了思路，就有出路，有了出路，就有前途，一本书能改变一个人的命运。

书里讲这样一个实验：有两条狗，把其中一条狗捆起来，什么都不做时，它也挺好。

当它看见一块牛肉，想去吃，可它的身子被捆住了，往前走不了，只能眼巴巴地看着肉却吃不上。

于是，狗又急又气，暴跳如雷，心跳快，血压高。

其实，生气对它的伤害还是有限的，最怕的是嫉妒。

这时候，牵来另一只狗，没人捆住它，它轻轻松松、有滋有味地把肉吃了。

没吃上肉的那条狗更生气了：“我这么费劲都吃不上，你倒好，这么轻松就得到了。”

这样一来，生气如嫉妒使狗血压更高，心跳更快，浑身哆嗦，而且出现频发室性早搏，几乎危机生命。

P145-146

<<洪昭光健康新观念>>

媒体关注与评论

书评全新内容，深入报道： 最新的健康观念；科学的保健方法；最佳的生活方式；最权威的健康指南。

洪昭光教授叮嘱您： 最好的医生是自己；最好的药物是时间；最好的运动是步行；最好的心情是宁静。

<<洪昭光健康新观念>>

编辑推荐

《健康新观念:洪昭光健康快乐活百岁》是向往健康的人不可错过的健康指南，也是给自己、家人和亲朋好友的最佳健康礼物。

一本好书，一生幸福！

洪昭光教授叮嘱您：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是步行，最好的心情是宁静

。

<<洪昭光健康新观念>>

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>