

<<40岁登上健康快车>>

图书基本信息

书名：<<40岁登上健康快车>>

13位ISBN编号：9787503949500

10位ISBN编号：7503949503

出版时间：2011-4

出版时间：文化艺术出版社

作者：洪昭光

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>

## <<40岁登上健康快车>>

### 内容概要

本书是卫生部首席健康教育专家洪昭光教授为中青年群体量身定做的健康忠告，它将给这个群体带来最有冲击力的21世纪健康生活新理念。

中青年群体是创造社会财富的主力军，而身体是一切工作和创造的本钱。

当他们以为自己正处于“工作最费心，身体最省心”的人生阶段时，就已经不知不觉进入生活方式和健康观念的误区……

大量的医学调查数据表明，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首！

洪昭光教授的这本书，全面分析中青年群体健康问题的成因，并提供了丰富、精彩而切实可行的健康生活方案。

洪昭光教授告诉我们：要想健康快乐100岁，核心是60岁以前没有大病；要想60岁以前没有大病，核心是把握好人生健康的“黄金20年”——男人30—50岁，女人40—60岁。

只要把握这健康快乐的20

年，就为自己事业的成功提供了可靠的健康保证，更为无限美好的人生风景打开了一扇窗口。

## <<40岁登上健康快车>>

### 作者简介

卫生部首席健康教育专家，全国心脑血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心脑血管病专家委员会主任委员。

首都医科大学附属安贞医院研究员、主任医师。

1939年生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于上海第一医学院，1981年至1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

上世纪70年代与我国著名数学家华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”。

80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”、1984年全国50万人吸烟调查等一系列科研项目。

90年代参与1991年全国高血压调查、心血管病流行动态趋势监测等科研项目。

曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号、“中国控烟贡献奖”、卫生部“辉瑞杯”高血压健康教育奖，先后获部、市、局级科技进步奖12项。

近十年来，洪昭光教授致力于大众健康教育，在中央电视台及各地电视台多个栏目频繁露面，在全国各地举办健康演讲、报告超过1000场，深受公众喜爱。

## <<40岁登上健康快车>>

### 书籍目录

健康100岁 关键在中年——洪昭光谈中年健康

健康是节约

中年最关键

男人是难人

坚持四个八

学会慢生活

第一部分 40岁健康新观念

不要透支健康，不要死于无知

把好人生关键的20年

像心脏一样工作

心脏的工作：科学加艺术

心脏的精神：敬业不蛮干

像蜜蜂一样生活

新世纪幸福度并未增加

蜜蜂凭什么能够生存

蜜蜂的秘密武器：“三心三自”

莫学蚂蚁，日复一日苦作工

莫学蜘蛛，布下陷阱害人虫

爱心蜜蜂，日子越过越轻松

努力不过力，拼劲不拼命

对比不攀比，适度不过度

英年早逝错错错

不要忘记好心态

健康不仅属于你

英年早逝谁之过？都是“躁”字惹的祸

学习心脏和蜜蜂，又闲又健又轻松

人活百年不是梦

生命最美是凋亡

健康比金子还宝贵

人生60才开始

智者不惑，一“智”千金

健康人更应该被关爱

你是倒霉的兔子还是幸运的鸭子？

病多不是因为钱多，而是因为保健知识不多

不良生活方式的危害

我的健康我作主

死于无知比死于疾病更可怕

健康金字塔，塔下四种人

失去健康，就失去一切

最好的药物是时间

1元钱比90万更管用

生物钟你慢慢走

健康要从娃娃抓起

恐慌比病毒更可怕

你比布什总统还忙吗？

## <<40岁登上健康快车>>

身体健康才是“1”，其他因素都是“0”

“一二三四五”，健康常相伴

演艺明星更要做健康明星

第二部分 男人四十 十面埋伏

男人处境不太妙

男人死得越来越快了

其实男人更需要关爱

男人长寿，四大障碍

文化高了，寿命短了

男人七等，心态难平

40岁是男人健康的关口

赢得世界，失去自己

公务员：卸下你的假面具

.....

第三部分 女人四十 认来护花

第四部分 家庭幸福 健康根本

第五部分 健康生活 四大基石

第六部分 享受健康 远离疾病

## <<40岁登上健康快车>>

### 章节摘录

版权页：第一部分 40岁健康新观念不要透支健康，不要死于无知许多优秀白领、骨干、精英因为“透支健康，提前死亡”而成了“白骨精”。

我们大家应该立即行动起来，多做“启明星”，不当“白骨精”。

21世纪是什么世纪呢?21世纪是以人为本的世纪，是知识经济世纪，是科技全球化世纪，还是信息数字化世纪……从根本上来说，21世纪是健康和生命受到空前关注的世纪，因为世上没有什么比健康和生命更重要的了。

但21世纪又是个竞争激烈、人才辈出、群星灿烂的世纪，各路精英异军突起，引领风骚，创造了一个个奇迹，但同时却又有许多青年英才、企业家、科学家相继倒下，他们不是死于工作，而是死于对健康的无知和漠视。

死于无知，个人失去一切，美好家庭破灭。

幼年丧父，中年丧夫，老年丧子。

古人说：哀莫大于心死。

现在是：哀莫大于对健康无知。

杰出英才的贡献犹如朗朗夜空中的启明星，给人希望，给人力量，而许多优秀白领、骨干、精英却因为“透支健康，提前死亡”而成了“白骨精”，使人扼腕痛惜。

我们大家应该立即行动起来，多做“启明星”，不当“白骨精”。

把好人生关键的20年8小时睡眠者寿命最长，每少睡1小时，死亡率增长9%。

生物钟节律主要决定于太阳的活动，也就是春夏秋冬和日出日落。

古人的“日出而作，日落而息”，今人的“三八制”，工作、生活、睡眠各8小时，就是最基本的生物钟。

与世隔绝的洞穴生物钟研究表明：人体生物钟是自然睡眠8小时。

临床研究表明：8小时睡眠者寿命最长，每少睡1小时，死亡率增长9%。

一些人恣情夜生活，昼夜颠倒，是违反生物钟，必将自取其咎。

## <<40岁登上健康快车>>

### 媒体关注与评论

希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的卫生习惯，建立良好心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。

——钟南山（中国工程院院士、中华医学会会长）我想纠正一个观念：我们的企业家、公务员，不要带病工作，身体不舒服了，不要硬扛，一定要适时休息，或者去医院看看医生。

而且我主张轻伤要下火线，绷得太紧的弦总要断的。

长久以来，“忘我工作”者是全社会的楷模，却不知这种透支生命式的奋斗促成了多少“英年早逝”

。

——殷大奎（中国健康教育协会会长、原卫生部副部长）人生就像登山一样，中年以前，要尽量登得高一些；中年以后，身体机能慢慢地停止了发育，因此，“下山”就要慢一些。

我现在正是抓住青春的尾巴，争取保持良好的体力和状态，以便慢慢地“下山”。

——濮存昕（著名表演艺术学、公众健康形象大使）我们刚刚迈进40岁的门槛，要更加积极地健身，调节工作与生活的平衡，争取也快快乐乐地活到100岁。

——李咏（央视著名主持人）

## <<40岁登上健康快车>>

### 编辑推荐

《40岁登上健康快车(修订版)》：把握好“黄金20年”，男人30~50岁，女人40~60岁，为一生的幸福提供保证，卫生部首席健康教育专家洪昭光对，中青年人士的健康忠告。

一书在手，就像手持一张健康快车的车票。

40岁登上健康快车，你就能健康快乐100岁！

不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首，只要合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡。

你就能健康快乐100岁！

他是中国健康教育的一面旗帜，他的图书被读者誉为“健康圣经”，他是央视《东方时空》《焦点访谈》和多家电视栏目特邀嘉宾，从中央机关到全国各地超过1000场健康知识讲座。



<<40岁登上健康快车>>

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>