

<<因为健康 所以幸福>>

图书基本信息

书名：<<因为健康 所以幸福>>

13位ISBN编号：9787504743855

10位ISBN编号：7504743852

出版时间：2013-1

出版时间：袁丽萍 中国财富出版社 (2013-01出版)

作者：袁丽萍

页数：259

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>

<<因为健康 所以幸福>>

前言

德国哲学家叔本华曾说过：“在一切幸福中，人的健康其实胜过其他幸福，我们可以说一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。

”我国著名教育家陶行知也说过：“健康是人生的一个重要目的，也是学问的一个重要目的。

学生是学习人生之道的人，学习厚生则可，学习伤生是断断乎不可的。

我深信健康是生活的出发点，也是教育的出发点。

”现代学者梁实秋先生也认为：“健康的身体是做人做事的真正的本钱。

”因此健康是生命中的一个永恒的主题。

健康是生命力的主要源泉，是生活质量的基础，是生命存在的最佳状态。

一个人如果没有了健康，则生趣索然，效率锐减，生命因此暗淡。

只有保持健康，生命才会光彩夺目，生活才会幸福。

英国作家笛福在他的《鲁宾逊漂流记》中所写到的主人公在荒岛上渴望健康。

当病魔袭来时，他感到死神要夺去他的灵魂。

此刻，他所崇拜的上帝、圣母……一切都不存在，唯有对健康的渴望让他坚强起来，继续生活。

健康，就是一把钥匙，能助你开启理想的大门。

身体的健康让你有力，心理的健康让你有心。

只有有力有心才能追求理想，获得成功。

是的，如果有了健康，爱因斯坦就不会停止他的理论研究，也许人们对宇宙物理的研究也就不会走那么多的弯路！

三国时的诸葛亮，我们在仰慕他的才智和功业之时，也惋惜他因身体的羸弱而壮志难酬。

发出了“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”的感慨。

因为不健康而失去亲人的那种痛不欲生的感受，只有自己知道。

看着眼前那些鲜活的生命即将成为一堆黄土，特别是看着那些如花儿一样美丽年轻的生命行将如昙花一现，从此灰飞烟灭；再看看在医院里被医生推出手术室，浑身插满管子、在病榻上挣扎着与病魔搏斗的患者；看到那些鲜血淋漓的伤口，听着那些痛苦无助的呻吟，看着那些缺肢断腿的惨象，再摸摸自己健全的身体，心中升起无限的感慨，你会真切地感受到健康是如此的可贵，你会领会到“健康—幸福”的真正含义。

有了健康，我们才能实现自己的梦想；有了健康，我们才能享受梦想成真的喜悦！

健康为我们的幸福保驾护航，幸福有赖于健康，健康又给予我们无限美好和幸福。

我们不能不说：健康就是我们最大的幸福！

编者 2012年8月

<<因为健康 所以幸福>>

内容概要

健康永远是生命中的永恒的主题。
健康是生命力的主要源泉，是生活质量的基础，是生命存在的最佳状态。
一个人如果没有了健康，则生趣索然，效率锐减，生命因此暗淡。
只有保持健康，生命才会光彩夺目，生活才会幸福。

《因为健康所以幸福》从健康的重要性、饮食、运动、心理、传统养生、工作、生活方式、健身、休闲活动九个方面讲述健康的珍贵以及如何获得健康。

<<因为健康 所以幸福>>

书籍目录

第一章健康——生命之本，幸福之源 1.健康就是最大的财富 3 2.一人健康，全家幸福 5 3.没病真是福 7 4.健康是革命的本钱 10 5.失去健康一失去一切 12 6.别拿健康赌明天 13 7.有健康才是好人生 15 8.测测你的健商 17 9.健康最新标准 19

第二章健康是吃出来的病，吃来健康。
1.病是吃出来的 23 2.饮食结构要科学 26 3.食素能远离富贵病 32 4.辩证饮食，对“症”下食 35 5.每天一袋奶 37 6.养成“主动饮水”的习惯 40 7.吃盐要恰到好处 42

第三章健康在于运动 1.运动是身体健康的重要条件 49 2.常走路不得病 53 3.游泳是一项全身性运动 57 4.选择一项适合自己的运动 59 5.运动要讲“度” 62 6.不同的季节，不同的运动 65 7.男人如何运动 70 8.女人如何运动 72 9.老人这样做运动 75 10.疾病患者适宜的运动 77

第四章快乐地活着，才能健康地活着 1.想健康就要心情好 83 2.心情对机体脏器的影响 86 3.调节情绪，是身心健康的重要保证 90 4.平和才能养生 95 5.静心，让你精神舒畅 97 6.淡泊名利，活得更轻松 100 7.放得下，看得开 102 8.宽容能提高免疫力 103 9.走出自卑 106 10.心态积极，身体才能健康 108

第五章健康是“养”出来的 1.话说养生 115 2.最好的医生是预防 117 3.养生要注重养德 121 4.养生要遵守整体观 123 5.阴阳平衡，健康一生 126 6.养生就是养气血 129 7.养生要遵守的四大原则 131

第六章带着健康去工作 1.健康第一，工作第二 137 2.正确应对工作压力 139 3.作好预防工作，远离电脑职业病 141 4.工作时，要学会适当地调换姿势 147 5.上班族要经常参加运动 149 6.会休息的人才会工作 151 7.再忙，也要合理地睡觉 155 8.远离白领综合征 158 9.摒弃“快”的工作方式 162 10.良好的工作习惯能减轻压力 165

第七章建立良好的生活方式，让你远离疾病 1.饮食起居要有规律 171 2.富贵生活导致了富贵病 174 3.养成健康的生活习惯 176 4.重视生活细节 177 5.改变不良的陋习，预防癌症 180 6.让自己“饿”点 182 7.养成良好的睡眠习惯 185 8.性生活讲规则，不伤身 188 9.控制血压，保护你的“生命之路” 193 10.经常清理肠道更长寿 196 11.过度的医治只能加重病情 200

第八章常健身，保健康 1.足疗：健康从“足”下开始 209 2.练练瑜伽，平衡精神 212 3.练普拉提，舒展筋骨 216 4.打太极，调节气血的运行 219 5.学会呼吸 225 6.静坐，疏通经络，顺畅气血 229 7.敲敲打打，打通经络 231

第九章品位生活，精神健康 1.音乐是神经系统的“维生素” 237 2.品茗，清气长存、益寿延年 241 3.闲暇时读一本书 246 4.旅游，移情易性 250 5.钓鱼有益于身心健康 252 6.棋道，养生之道 255 7.绘画，调情趣，悦身心 256

参考书目 259

<<因为健康 所以幸福>>

章节摘录

版权页：长时间注视屏幕不眨眼，会加剧眼睛的疲劳度。

有些人在使用电脑时为了尽量避免漏看内容，很少眨眼甚至不眨眼睛，这种习惯对眼睛是非常有害的，因为眨眼睛能使处于紧张状态的晶状体和虹膜肌有一个换换位置的机会，从而达到润滑眼睛的目的，以避免出现眼睛发痒、灼烧感或产生其他症状。

电脑使用者如果在黑色的屏幕上看绿色的字体，时间一久，便极有可能发生一种名叫“麦卡洛效应”的异常反应。

虽然它对身体无害，但症状可能会延续数天。

而且这种视力效应会使白色的字母看上去略带粉红色，就连一张贴在白色墙壁上的白纸，也会看到其周围有粉红色的。

边缘。

显示器的位置也很重要。

如果屏幕摆放高度不合适，或者距离太近，会使电脑使用者工作时不太舒服地俯身，或者头部保持一个极不自然的角度，这样很容易引起头昏、颈酸、肩膀痛或全身不适。

保健专家认为，电脑操作是一个视力相当集中的工作，会减少眼内润滑剂和酶的分泌。

一般来说，如果人每分钟眨眼少于5次，而且持续时间较长，便会使眼睛干燥、疲劳，出现重影、视力模糊以及头颈疼痛等症状。

预防措施：在使用40分钟电脑后，应改做别的事情，最好看看远方的景色或周围的绿色植物，让双眼得到有效的休息。

如果眼睛出现的毛病无法自然消失时，必须及时去医院检查、治疗。

电脑屏幕要放在合适的位置。

最理想的位置是把屏幕的中心置于平视线下约20度的地方，离眼睛的距离应保持在35~40厘米，不能太近。

此外，电脑不应放置在窗的对面或背面，因为在这些地方容易引起屏幕反光或不清晰，并且在使用电脑时尽可能避免或减少屏幕上炫目的光线。

由于黑白反差过大会损害人的眼睛，所以，尽量避免在黑暗中操作电脑。

坐的地方要舒适，尽量使用可以调整的靠背椅。

(2)“鼠标手”“鼠标手”早期的表现为：手指和腕关节疲惫麻木，有的关节活动时还会发出轻微的响声，外科专家认为，鼠标比键盘更容易对手造成伤害，尤其是女性，其发病率是男性的3倍。

“鼠标手”还只是局部症状，如果鼠标位置太高、太低或者太远，都可能引发颈肩腕综合征。

例如鼠标的位置越高，对手腕的损伤也就越大；鼠标的距离距身体越远，对肩的损伤也就越大。

因此，鼠标要放在合适的位置，在坐姿情况下，鼠标的位置应与上臂与地面垂直时肘部的高度相等，键盘的位置也应该和这个位置差不多。

然而，令人无奈的是，很多电脑桌都没有鼠标的专用位置，于是，鼠标只好放在桌面上，这样长期工作，对人的损害极大。

同时，鼠标和身体的距离也会因为鼠标放在桌上而拉大，前臂将带着上臂和肩一同前倾，其受力点也只能由肩肘承担，长此以往，会造成关节、肌肉的持续紧张，最终导致颈肩腕综合征的发生。

<<因为健康 所以幸福>>

编辑推荐

阅读《因为健康 所以幸福》能丰富你的保健知识阅读《因为健康 所以幸福》能唤起你的保健意识阅读《因为健康 所以幸福》能教给你具体的保健方法。

<<因为健康 所以幸福>>

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>