

<<健康生活路线图>>

图书基本信息

书名：<<健康生活路线图>>

13位ISBN编号：9787508725093

10位ISBN编号：7508725093

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 编

页数：252

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>

<<健康生活路线图>>

前言

没有人不留恋人生，没有人不希望自己生活幸福美满，事业有成，而这一切的根基都是健康，所以健康长寿是人类永恒的主题。

生命是最富于魅力的现象，古往今来，有多少人梦寐以求地追求健康和长寿，学者术士倾毕生精力探索长寿之道，虽未实现长生不老的宿愿，但却给后代留下了许多行之有效的防老抗衰的经验。

探讨生命的目的正是为了耄耋之年仍葆青春朝气、步履矫健、思想敏锐、老当益壮。

所以，每个人的一生，都是自己肉体生命、社会生命和精神生命合演的三重奏。

有的人死了，但他还活着；有的人活着，但他已经死了。

渺小者之渺小，在于他们的社会生命还不及他们的肉体生命的分量；平凡者之平凡，在于他们的社会生命与肉体生命一同生死进退；伟大者之伟大，在于他们的社会生命远远超出于肉体生命的局限。

<<健康生活路线图>>

内容概要

健康快乐生活是每个人追求的目标。

本书把运动与健康长寿，心理情绪与健康长寿，科学饮食与健康长寿及古今中外健康秘诀汇集成一个路线图作为追求健康的人们最科学，最细致，最有效的指导。

<<健康生活路线图>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<健康生活路线图>>

书籍目录

第一章 健康与寿命的因素 1. 人的自然寿命与实际寿命是多少 2. 古人是如何认识人的自然寿命的 3. 寿命预测法 4. 遗传影响人的寿命 5. 人的长寿与性别有关 6. 人的长寿与社会因素有关 7. 影响寿命的因素 8. 人为什么会衰老 9. 衰老是人类不可抗拒的必然现象 10. 早衰是可以预防的 11. 古代对衰老的认识 12. 有关延年益寿的关键性理论是什么 13. 人为什么要储备抗衰老能力 14. 影响老年人寿命的十个不良习惯 15. 影响人类寿命的“二十八害” 16. 哪些人短寿 17. 人类为什么不能达到正常寿限 18. 人的生活要符合生命规律 19. 健康的标志有哪些 20. 健康心理标准是什么 21. 怎样衡量才能算是健康 22. 老年人保健要相信科学 23. 人如何颐养天年 24. 哪些职业使人长寿 25. 下世纪人类将更长寿 26. 什么是精神健康 27. 为什么精神健康会长寿 28. 顺应生物钟时时保健康 29. 人应该追求生命的质量而不是数量 30. 黄金分割与养生之道第二章 动起来才健康 1. 运动能延年益寿 2. 老年人要适当进行体育运动 3. 劳动易长寿 4. 散步有利于健康 5. 老年人动作宜缓 6. 动静结合有利于健康 7. 剧烈运动不利于健康 8. 常做家务劳动也能延年益寿 9. 脚的锻炼与人体健康有关第三章 舒心才健康第四章 合理膳食才健康第五章 坚持睡眠才健康第六章 绿色环境才能健康第七章 古人健康养生的45个秘方第八章 中年人的健康养生秘方第九章 健康养生13招第十章 需要掌握的健康方法

<<健康生活路线图>>

章节摘录

第一章 健康与寿命的因素 2. 古人是如何认识人的自然寿命的 “天年”是我国古代对人的寿命提出的一个有意义的命题。

“天年”始成书于战国时代的《黄帝内经》，提出“天年篇”，进行专章论述。

“天”的含意很广，即指人自然寿命可以活到的年龄。

有关人的寿命，这个问题从古至今人们都在不断地探索，是不管圣人或庶民百姓都关心的问题。

人的寿命，史称“大率以百年为期”。

《素问·上古天真论篇》：“尽终其天年，度百岁乃去。”

《灵枢》有三次提到人寿为百岁：“人之寿百岁而死”“百岁乃得终”“百岁，……形骸独居而终矣。”

“百岁在古代曰‘期颐’，《周礼·曲礼》就有‘百岁为期颐’的记载。

人的寿命，古代还有许多人认为是120年。

如老子认为“人生大期，以百二十为度。”

《左传》说“上寿百二十年，中寿百岁，下寿八十。”

唐代医家王冰也认为天年为120年。

古代对天年的认识是与近代科学家对人的寿命的看法相一致的。

医学的最终目的，不外乎指导和帮助人们达到这个天年。

中医认为人的寿命一方面决定天赋，即母体的影响，另一方面决定后天的养育和锻炼。

随着人类的发展，科学的进步，人民生活与健康水平的提高，人类平均寿命越来越接近“天年”了。

<<健康生活路线图>>

媒体关注与评论

“ 阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。
” ——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家） “ 阅张院长作品
，健康就是有序生活，笑看人生。
” ——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<健康生活路线图>>

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>