

<<现代人600个健康透支信号>>

图书基本信息

书名：<<现代人600个健康透支信号>>

13位ISBN编号：9787508725123

10位ISBN编号：7508725123

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：238

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>

<<现代人600个健康透支信号>>

前言

追求健康也许是人类惟一没有时间与疆界藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，惟一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是让人变得疲劳不堪，现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松。

在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

<<现代人600个健康透支信号>>

内容概要

给生命以时间，给时间以生命。

本书以两条主线贯穿始终，一条围绕健康理论展开，以专业、权威的论述揭示现代人生理、心理健康问题的根源及相应解决问题之道；一条是健康小贴士，就像一张张记事贴，从生活细节入手，内容简明实用，带你走出健康误区，轻松拥有健康人生。

<<现代人600个健康透支信号>>

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

<<现代人600个健康透支信号>>

书籍目录

第一章 健康是人存活的支柱 第1节 什么是健康 第2节 身体健康的具体表现 第3节 什么是21世纪的健康人 第4节 健康是每个人最宝贵的财富 第5节 健康是生活事业的支柱 第6节 正确认识健康 第二章 通过器官测定健康 第1节 头发 第2节 眉毛 第3节 眼睛 第4节 耳朵 第5节 鼻子 第6节 舌头 第7节 指甲 第8节 皮肤 第三章 通过症状判定健康 第1节 瘙痒也是疾病信号 第2节 肥胖影响健康 第3节 糖尿病人的健康人生 第4节 健康血压标准再度下降 第5节 便秘影响健康 第6节 尿是健康衰老的反光镜 第7节 癌症患者的健康生活方式 第四章 怎样防治亚健康 第1节 亚健康状态者的现状 第2节 亚健康是如何形成的 第3节 如何预防亚健康 第4节 为什么猝死成为中青年人的健康杀手 第五章 心理健康身体才健康 第1节 心理因素影响人的健康 第2节 心理健康的标志 第六章 人居环境与健康 第七章 膳食里的健康秘密 第八章 动起来才健康 第九章 健康靠自我保健

<<现代人600个健康透支信号>>

章节摘录

(5) 心理创伤后康复能力。

一个人在人生的道路上难免不遭受或大或小的打击并引起不同程度的心理创伤。

问题在于他是否能很快地康复，每忆及此事不再引起情绪波动，并能正确对待，在以后的心理生活上不产生明显的消极影响，如同身体患病经治愈后不留后遗症那样，这也是心理健康的另一个标志。

(6) 注意力是否集中也是反映心理健康的一个标志。

它影响着一个人对人对事的观察力和记忆力，是意识水平高低的一个度量。

心理健康的人在任何场合下都能集中注意力于面临的主要问题，及时地作出判断、决策和相应的行为

。

健全心理集中表现在热爱事业，热爱生活，有正确的世界观，人生观；有积极上进的学习、工作态度；有明确的生存目标；乐观开朗，与人为善，助人为乐；正视衰老，不怕老，不服老；善于控制喜怒哀乐，使心理处于平衡状态；在大难中求得生存，在苦闷中求得解脱，在失意中求得泰然；做到对待事业有进取心，对待挫折有坚强的承受力和惊人的毅力，对待疾病既不悲观失望，又不熟视无睹

。

获得和保持健全心理应做到：知足常乐，在生活待遇、享受、荣誉上期望不宜过高，免得自寻烦恼。

人的一生中总会碰到意外事件或天灾人祸。

此时要采取积极有效的替代、转移法尽快度过这一时期，使其对心理、身体的损害减少到最低限度。

<<现代人600个健康透支信号>>

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）
，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）

“ 阅张院长作品

<<现代人600个健康透支信号>>

编辑推荐

《现代人600个健康透支信号（家庭珍藏版）》是中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康、快乐生活的最佳选择。

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>