

<<影响一生的101条健康箴言>>

图书基本信息

书名：<<影响一生的101条健康箴言>>

13位ISBN编号：9787509112373

10位ISBN编号：7509112370

出版时间：2007-10

出版时间：人民军医出版社

作者：孔令谦

页数：163

字数：239000

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>

<<影响一生的101条健康箴言>>

内容概要

谚语是千百年来，劳动人民智慧的结晶，其中的保健谚语，是人们在长期生活实践中，得出经验总结，抵御疾病、强身健体经验的生动总结。

读起来朗朗上口，用起来简单有效，显示出极大的生命力。

1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

它能使高血压减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。

古往今来，不少名家、长寿者对健康益寿有过切身的体验和总结，人们也在生活中、在与疾病作斗争的过程中，不断地摸索和总结，留下了不少精辟又活泼的健康箴言。

它们常常以谚语、格言、民谣的形式出现，融知识性、趣味性和实用性为一体，它高度概括、形象生动、语言流畅、通俗易懂，具有浓厚的民间色彩。

被人们广为传诵。

这些健康箴言中，处处都闪烁着这“四大基石”的光彩。

健康是金，或许健康并不是我们生活的全部，但是如果没有了健康，就等于失去了一切。

所以健康是每个人最宝贵的财富，拥有健康才拥有未来。

面对高发的现代文明病，有人疾呼“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

人的健康和寿命15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，60%取决于自己，可见健康的钥匙就掌握在我们自己的手中。

我们每个人都有两本存折，一本存健康，一本存金钱；智者透支金钱存健康；愚者透支健康存金钱。

遵循健康规律，就会一生平安幸福；违背健康规律，肯定碰得头破血流。

在当今世界，健康的概念已不再仅仅局限于躯体不生病，活得长，而是让生理、心理、社会适应能力和道德处于一种完美状态。

这一理念正是我们向读者奉献本书的宗旨。

本书向大家推荐的101条健康箴言，有些是根据民间谚语整理的，有些是我们多年来从各种报章、书刊中搜集的，对箴言的阐释也引用了各种我们认为可取的观点和数据，从这个意义上讲，本书是民间智慧的结晶。

由于所引用的一些资料大部分都是散见于多种报章或书刊，难以厘定最原始的出处，因此本书对零碎引用的资料无法标注来源，在这里向原作者表示真挚的谢意。

中国是一个医学历史悠久的国家，本书呈现的101条健康箴言只是璀璨的民间智慧的一个小的集结。如果本书中推荐的健康箴言以及对箴言的阐释和附加的“温馨小贴士”能对读者有一些教益，不仅会宽慰我们的付出，也会激励我们今后更加努力地为大众健康奉献更多的心血。

<<影响一生的101条健康箴言>>

作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华之子，多年来，研习太极与养生之道20余年。并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出三线、四则、五法养生防治体系模式。著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华临床经验集》、《中医文化与太极养生》等著作，深受读

<<影响一生的101条健康箴言>>

书籍目录

第一部分 饮食科学篇 1.五谷杂粮营养全 既保身体又省钱 五谷杂粮营养细自陨 给吃杂粮一个理由 吃粗粮也要食之有道 2.宁可锅中存放 不让肚子饱胀 暴饮暴食——慢性自杀 暴饮暴食, 伤害大脑 吃饭只吃八分饱 3.常吃素好养肚 健康新潮流——素食 长期吃肉犹如定时炸弹 正确吃素的健康法 4.三天不吃青 两眼冒金星 要活九十九青菜餐餐有 绿色蔬菜的健康吃法 5.青菜豆腐有营养 山珍海味坏肚肠 豆腐味美又保健 豆腐常吃不宜打单身 6.宁可食无肉 不可饭无汤 好汤有益健康 走出喝汤的几大误区 7.饭前先喝汤 胜似良药方 饭前喝汤苗条又健康 饭前怎样正确的喝汤 8.多喝凉白开 健康自然来3 “复活神水”——凉白开 早晨一杯凉白开的健康奇迹 9.夏天一碗绿豆汤 解毒去暑赛仙方 绿豆: 个小作用大 夏季的健康饮食: 绿豆汤 煮出健康绿豆汤的窍门 10.人说苦瓜苦 我话苦瓜甜 恪尽职守的健康卫士: 苦瓜 11.吃了十月茄 饿死郎中爷 餐桌上的良医——茄子 怎样健康地吃茄子 12.胡萝卜 小人参经常吃长精神 “大众人参” 胡萝卜 生吃胡萝卜、营养低 13.西红柿营养好 貌美年轻疾病少 亦菜亦果: 西红柿的健康密码 西红柿是治病良药 14.小小黄瓜是个宝 减肥美容少不了 厨房里的美容剂 黄瓜的美容小招法 15.一天一苹果 医生远离我 人间仙果——苹果 吃苹果别扔苹果皮 16.一日三枣长生不老 天然维生素丸: 红枣 17.早吃好午吃饱 晚饭尽量要吃少 享一顿快乐早餐 来一份营养午餐 吃一次清淡晚餐 18.病从口入疾从食来 注意卫生不得病 选择可信任的安全食品 管好您的嘴 19.铁锅是个宝 家中不可少 铁锅对人体健康的益处 如何选用铁锅 20.药补不如食补 药养不如食养 魅力无穷话食补 如何进行有效的食补.....第二部分 养生健身篇第三部分 生活起居篇第四部分 心理健康篇第五部分 防病治病篇

<<影响一生的101条健康箴言>>

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>