

<<健康快乐活百岁>>

图书基本信息

书名：<<健康快乐活百岁>>

13位ISBN编号：9787533749255

10位ISBN编号：7533749251

出版时间：2011-1

出版时间：安徽科技

作者：洪昭光//李楚源

页数：120

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>

<<健康快乐活百岁>>

内容概要

60以前没有病，80以前不衰老，天天都有好心情，高高兴兴一辈子！

你想拥有吗？

其实很简单，洪昭光教授的健康新观念、保健新方法、生活新方式就能让你轻轻松松活百岁！

洪昭光、李楚源编著的《健康快乐活百岁》是向往健康的人不可错过的健康指南，也是给自己、家人和亲朋好友的最佳健康礼物。

一本好书，一生幸福！

作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。

首都医科大学安贞医院付院长、研究员、教授、主任医师；1939年出生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于，1981至1983年在美国西北大学医学院任访问学者，作为全国著名心血管病专家，安贞医院干部保健及老年心内科主任。

上世纪70年代与我国著名数学家华罗庚共同研制成“北京降压0号”，80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”，1984年北京70万人群脑中风流行病学研究等一系列科研项目。

1991年全国高血压调查、心血管病流行动态趋势监测，老年人生活质量及幸福度研究等科研项目。

曾获联合国国际科学与和平进步奖称号，“中国控烟贡献奖”，“卫生部辉瑞林高血压健康教育奖”，国家级科技进步奖12项。

近年洪昭光在中央电视台“东方时空”、“焦点访谈”多种栏目频繁露面，在全国各地举办健康演讲、报告超过1000场，他的图书《登上健康快车》在短短二个月就畅销100万册。

<<健康快乐活百岁>>

书籍目录

昭光观念

人活百岁不是梦

100岁还要健康和快乐

第二个春天更灿烂

快乐是真谛最美是凋亡

不容忽视的亚健康

病从何来

兔子型还是鸭子型

亚健康，人类流行新“时尚”

白领更需要绿色生活

添加“灯油”应对熬夜

强心活血，化解压力

烟酒、应酬脂肪肝+胆囊炎=白领公关的成果？

不可小觑的小疾病

感冒

感冒也是致命杀手

感冒的防治难点

中医药的感冒解决之道

流行性感

流感与普通感冒有何不同

预防流感的几种常用小措施

治疗感冒时，板蓝根颗粒如何与其他药物搭配服用

口腔炎症

病从口入，口腔炎症酿大祸

口腔溃疡的预防和保养有方法

咽喉炎的防治

手足口病

重视预防，病毒不可怕

三道防线预防肠道病毒

致人死亡的大疾病

心脑血管病，“心”健康，新健康

心脑血管病，致死性大疾病

时刻提醒自己预防心脑血管病

抵御心脑血管病是一场持久战

心脑血管病人，仲夏时节保健最重要

治疗心脑血管病如同解决城市交通拥堵

心脑血管病选择用药有讲究

心脑血管病，如何预防凌晨的死亡时间

防治心脑血管病，中药综合价值比西药好

心脑血管病防治三环节：降压、降脂、降凝

健康心脑血管，三个“半小时”

心脑血管药物三剑客

老年痴呆

老年痴呆，老龄化社会的痛

<<健康快乐活百岁>>

老年痴呆不可怕，最怕对疾病的无知

《防治老年痴呆联合宣言》：5年降低一个百分点

移植心脏，会移植记忆吗

里根对老年痴呆症的贡献

老年痴呆症的食疗选方有哪些

如何预防脑老化

肝胆疾病

胆囊炎有哪些常见症状

胆囊炎需要做哪些检查

胆囊炎，就要“消炎”加“利胆”

预防胆囊炎，管住自己的嘴

胆囊炎患者不要剧烈运动

患胆囊炎应该多微笑

用药入用兵

什么是处方药和非处方药

非处方药要认真识别

购买药物要认准“GAP”和“指纹图谱”的标志

牢记服药时间

正确理解“一日3次，饭前服用”

漏服药后应根据具体情况具体定

抗生素要慎用

需要“冷处保存”的药品，必须严格遵守

冰箱存放药品有学问

药品的“遮光保存”防变质

过期药品危险大

家庭药箱小常识

祛病的经典疗法

吃好不吃药

膳食宝塔

饭前喝汤，苗条健康

管住盐勺子

健康用油三主张

一荤、一素、一菇

小运动防百病

最好的运动是步行

强身健体“八个八”

阳光心态灿烂人生

保持一颗平常心

生活像镜子，你笑它也笑

心胸宽大，活得长远

养心八珍汤

好心态来自三个快乐

健康人群更应关注什么

健康应该从娃娃抓起

健康人应该得到更多关爱

三自一包，百岁不老

健康人群的养生保健

<<健康快乐活百岁>>

最好的医生是自己

最好的药物是时间

昂贵的医疗手段，不如廉价的预防

健康的四大基石

合理膳食

一袋牛奶振兴一个民族

250 ~ 400克碳水化合物

3 ~ 4份高蛋白

牢记四句话

500克新鲜蔬菜和水果

餐桌上的红黄绿白黑

什么都吃，适可而止

适量运动

适量运动三五七

戒烟限酒

风雨戒烟路多少伤心泪

酒是一把“双刃剑”

心理平衡

家庭健康养生

家庭健康有三宝：话聊、牵手、爱窝

培育三情：激情、爱情、亲情

远离三“不”：不爱回家、不爱说话、不爱说好话

家庭健康取决于女主人

生活细节与家庭健康

<<健康快乐活百岁>>

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>