第一图书网, tushu007.com

<<健康掌握在你手中>>

图书基本信息

书名：<<健康掌握在你手中>>

13位ISBN编号：9787535956187

10位ISBN编号：7535956181

出版时间：2012-3

出版时间：广东科技出版社

作者：宋善海

页数：313

字数：300000

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

前言

健康靠自己践行是关键　健康靠保养和坚持。
《健康掌握在你手中》一书，揭示了人的防病意识对健康的积极作用。
作者各种健康方法的实践和长期坚持，证明了健康靠自己、实践出真知的真谛。
　预防为主，未病先治。
该书内容翔实，信息广泛，既包括了心理保健、运动健身、疾病预防、营养食疗、保健食品、带病长寿、经络养生和健康管理等多方面的知识，又强调了健康关键在于是否有强烈的保健意识和维护健康的实际行动；对生活方式和饮食习惯能治病，特别是以纯天然的植物性食物为主的膳食也能治病方面用了较大的篇幅。
针对我国当前慢性疾病高发态势，作者特别强调亚健康状态是疾病的初级阶段，慢性病是“生活方式病”，以及患有慢性病时如何追求健康，而不是一味等待药物治疗。
从预防的角度出发，在健康四大基石、各年龄段人的营养与保健、都市人需要防治哪些慢性疾病等方面，说明了营养学在防病治病中所起到的重要作用。
其提供的知识和做法体现出很强的适用性和科学性，符合我国当前医疗改革的大方向，在宣传正确的就医观念和提高老百姓的健康素养方面值得大力推广。
作者通过阅读大量有关健康与营养的书籍，以自身的实践引出健康的体魄贵在自身平时的呵护，总结出自己的一套保健养生的方法，并运用到自己、家人及其老干部的日常生活实践中，取得了很好的效果，被验证是十分有效和简单实用的方法。
　心理保健是健康的重要基础。
针对竞争激烈所出现的日益增多的心理异常等方面的问题，作者以较大篇幅讲明心理因素对身体健康的重要性，特别在“心理平衡”一章中，作者用古今中外众多的事例娓娓道来，使读者能从中吸取不少调理良好心态的方法和知识。
　身体健康，运动先行。
在“运动健身”方面，除介绍了日常有氧运动锻炼外，本书还特别介绍了国家体育总局向全国推广的健身气功和鲜为人知的反常态健身法，并强调运动锻炼持之以恒的重要性。
　保健食品慎重选择是关键。
作者客观地介绍了保健食品在促进健康和疾病调理方面的作用，在如何有针对性补充保健食品方面，讲得细致、准确，对老百姓如何选择适合自己的保健食品具有较强的指导性。
　经络养生是健康长寿的法宝。
在中医经络方面，作者能刻苦钻研，充分意识到经络系统时刻都在控制和修复人的身心健康，对人的一生起着如《黄帝内经》所说的“决死生，处百病”的医疗和保健作用。
经络疗法是人类掌握健康长寿简单、易行、最经济的重要手段，将为人类的健康发挥不可估量的作用。
作者在亲身实践中，为自己身体带来了意想不到的健康效果，并积极宣传、推广经络疗法，这些在书中一一有所体现。
　科学严谨、精益求精。
书中所有数据均参考了权威书籍，力求信息准确、精益求精，体现了作者对学术的严谨性。
许多人养生讲得好，但自己却不去实践和坚持。
作者亲身实践印证了各种健康的养生方法，用实践证明了“健康掌握在自己手中”这一真理，所以说《健康掌握在你手中》是一本简单、易学、实用、有效、值得推荐的健康科普好书。
　深入浅出、通俗易懂。
作者有较强的语言组织能力，能将深奥的医学术语用老百姓的语言深入浅出地表达出来，使人一看就懂，文章篇幅组织合理，结构紧凑，条理清晰，给人看上去就有一种想阅读的感觉。
作者将自己实践的经验和吸取的一些民间和专业的养生方法介绍出来，希望和大众分享，使这本书真正能起到传播健康理念和健康养生知识的普及作用，表达了作者的良好愿望，相信这一愿望定会为广大读者所接受。

第一图书网, tushu007.com

《健康掌握在你手中》是广大老百姓非常实用的综合性的健康手册，是以为序。

内容概要

《健康掌握在你手中》内容深入浅出、通俗易懂、操作简单。
知识性、趣味性、实用性很强。
将日常生活保健、健身运动、情志养生、自然养生等知识作简明的概括，提倡良好的生活方式和健康的饮食习惯，并强调要长期坚持。
对预防疾病具有重要意义的“健康管理”阐述得简单明了，是一本适合老百姓的养生参考书。
作者为老百姓的健康做了一件好事。

通过《健康掌握在你手中》这本书，只要你能坚持尝试，定能实现“家庭和睦、健康、健美、长寿、快乐”的愿望。

书籍目录

第一章 打一场遵守生命规律的人民战争
第一节 健康的现状与决定因素
第二节 健康要有强烈的保健意识
一、现代人对待健康的3种态度
二、现代人最缺乏的是保健意识
第三节 来一场生活方式革命
一、健康四大基石
二、奠定健康四大基石之法——持之以恒
三、生活方式革命
第二章 心理平衡
第一节 中医情志养生
一、情志致病重于六淫致病
二、心理平衡是健康的重要基础
三、“贪”是健康的大敌
四、正确对待自己、他人和社会
第二节 豁达治百病
第三节 老年人要保持身心健康
一、老年人要学会自己调节心理平衡
二、上老年大学可延缓衰老
第三章 动静平衡
第一节 动静结合才能健康长寿
第二节 晨运更有益于健康
第三节 常见的健身运动
一、散步、健走、慢跑、跳绳
二、爬山、游泳、俯卧撑、仰卧起坐
三、球类运动
第四节 自然环境中的健身运动
一、空气浴、日光浴
二、冷水浴、冷热水交替浴
第五节 反常态健身法
一、赤脚走、倒走、爬行、冬泳
二、倒立、头低脚高睡眠法
三、拉筋防治腰腿痛
第六节 传统养生运动
一、健身气功?易筋经
二、健身气功?五禽戏
三、健身气功?六字诀
四、健身气功?八段锦
五、太极拳和太极剑
第七节 不花时间的健身方法
第四章 生活平衡
第一节 平衡养生法
一、四季养生
二、一天中的养生
三、子午流注养生

四、熬夜是伤害身体的最大敌人
第二节 日常工作、学习中的营养与保健
一、电脑一族的营养与保健
二、眼睛的营养与保健
第三节 生活方式决定健康
一、家庭必备的保健用品
二、中老年人外出时必备物品
三、要想长寿做好“3个半分钟”
四、良好的睡眠习惯有利于健康
五、正确喝水、饮茶可防治多种慢性病
六、口腔卫生与健康长寿
七、如何洗脸、洗澡、泡脚促健康
八、耐寒锻炼需循序渐进
九、如何保持房间空气新鲜
十、减少房屋装修和日常辐射对健康的伤害
第五章 膳食平衡
第一节 营养贯穿于人的一生门
一、人体所需要的营养素
二、均衡的营养是健康的物质基础
第二节 慢性疾病是细胞营养不足的细胞病
一、不良的饮食习惯能致病
二、良好的饮食习惯能治病
三、药补不如食补
第三节 中国居民膳食指南
一、《中国居民膳食指南（2007）》的基臻介绍
二、中国居民平衡膳食宝塔
三、《膳食指南》和“中国居民平衡膳食宝塔”实施中注意事项
第四节 均衡的营养
一、膳食营养搭配的原则
二、均衡营养餐
第五节 食物的营养价值
一、以纯天然的植物性食物为主的膳食最有利于健康
二、食物的相生相克
三、大豆类、坚果类和菌菇类食物的营养价值
四、海藻类和鱼类食物的营养价值
五、红薯和马铃薯的营养价值
六、五谷杂粮的营养价值
七、糙米、胚芽米和精白米的营养价值
八、十谷米的营养价值
第六节 饮食中的营养常识门
一、各年龄阶段粗杂粮的健康吃法
二、如何煲汤才有营养
三、吃鸡蛋和喝牛奶、酸奶的学问
四、科学地食用油和盐
五、蔬菜和水果的营养吃法
六、喝生的水果汁、蔬菜汁有益于健康
七、蔬菜如何烹调更有营养

八、不可生吃的蔬菜和不宜空腹多吃的食物
九、不能吃太多动物性食物
十、少吃或不吃加工的食物
十一、细嚼慢咽能健脑延寿
十二、吃得太饱、太烫等于慢性自杀
十三、在外就餐如何吃得更健康
十四、发酵食品可延缓衰老
第六章 各类人群的营养保健与保健食品
第一节 各类人群的营养保健
一、青少年的营养保健
二、白领、办公一族的营养保健
三、女性的营养保健
四、中年男性的营养保健
五、老年人的营养保健
六、素食者的营养保健
七、准备怀孕夫妇的营养保健
第二节 保健食品
一、保健食品的功能
二、保健食品补充的对象
三、补充保健食品的误区
四、自制保健食品
第七章 带病长寿
第一节 慢性病者长寿靠自己
一、疾病靠预防，健康靠保养
二、要学会听懂身体的语言
三、对瞑眩反应的误解
四、慢性病者能否长寿全靠自己
第二节 都市人需要防治的慢性疾病
一、睡眠障碍的预防与调理
二、便秘的预防与调理
三、脂肪肝的预防与调理
四、高脂血症的预防与调理
五、肥胖症的预防与调理
六、痛风的预防与调理
第八章 中医经络养生
第一节 传统中医学的特色
一、现代医学的三级预防与中医治未病
二、中医治未病
第二节 经络与穴位
一、经络畅通是人体健康的灵丹妙药
二、寻找人体穴位的诀窍
三、常用保健穴位
第三节 中医常用非药物治疗手法
一、针灸、天灸、按摩、推拿
二、刮痧、拔火罐、拍打
第四节 中医简易养生，
一、腹式深呼吸、按胸腺、揉腹部

二、下蹲起立、金鸡独立、提肛
三、背部撞击法、撞丹田法
四、“312”经络锻炼法
五、药王孙思邈的养生妙法
第五节 经络与穴位在防治疾病中的重要作用
一、心脏病急救的常用穴
二、防治高血压的常用穴
三、防治糖尿病的常用穴
四、防治动脉硬化的常用穴
五、5分钟防治感冒的常用穴
六、敲胆经
七、拍心包经
八、揉肾经
第九章 健康管理
一、什么是健康管理
二、健康管理的4个步骤
三、健康管理的关键是自我管理
参考文献
后记

章节摘录

四、正确对待自己、他人和社会　郑板桥有句名言：“ 难得糊涂。
”就是有大事不糊涂，小事不计较。
忘掉过去，珍惜和享受今天，乐观未来的心态。
　怎样才能保持享受今天，乐观未来的心态呢？
简言之，堂堂正正地做人，明明白白地做事，凡事问心无愧。
只要以平常的心正确对待自己、对待他人、对待社会，再多的难题都容易解决。
换言之，凡具有爱自己、爱他人、爱社会的良好心态，就会自我调节情绪，自然就会拥有健康的身体。
　（一）正确对待自己　自己人生坐标定位要准，不要居功自傲，不要妄自菲薄，也不要怕委屈。
在受委屈时，要以豁达的态度，有“ 忍一时风平浪静。
退一步海阔天空 ”的境界，但绝非消极制怒、强行压抑，而是遇事不钻牛角尖，免得不、良情绪郁结心胸而引发疾病。
情绪全由心造。
海伦 · 凯勒说过：“ 面对阳光，你就把影子留在了身后；背对阳光，你永远沉默在阴影之中。
”任何人都难免遭受挫折，除了吸取教训外，还要学会尽快从挫折的阴影中解脱出来。
要学会肯定自己，欣赏自己。
如能抱着“ 塞翁失马，焉知非福 ”的想法，那么快乐就会伴随着自己的每一天。
　（二）要正确对待他人　人在社会交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总不可避免。
在生活中有的人不能吃半点亏，总爱斤斤计较；而有的人却说“ 吃亏是福 ”，说这话的人不在少数，他们最大特点是做人实在，做事认真、本分。
《天下无贼》中的傻根就是典型。
人际交往中有一个规律是你怎样对别人，别人也会怎样对你。
有些人看起来“ 傻 ”，其实并不是真的傻，而更像是一种人生哲学，他们在为人处世中多几分善良，多几分真诚，从而多了几分美好。
他们揣着明白装糊涂，这是因为“ 傻人 ”有一颗宽容、豁达的心，不因为小事斤斤计较，也不会因为吃了小亏而耿耿于怀。
不会宽容只知苛求别人的人，很容易与人结怨，导致自己神经紧张、血压升高，使心理、生理进入恶性循环。
最明智的选择是多点“ 傻劲 ”，学会宽容，等于给自己的心理安上了调节阀。
真正的宽容不是以我包容了你的居高临下的姿态，而是来自感恩建立起人与人之间的和谐关系。
宽容与包容对自己没有害，对别人也是改过的一种动力。
在与人的交往中“ 傻人 ”比“ 聪明人 ”能赢得更多人的友好和敬佩。
　（三）正确对待社会，人应该永远对社会存有感恩之心　人活一世总希望自己能对社会有所贡献，实现自己的社会价值，至于社会回报多少，不应过于计较，否则，就会耿耿于怀。
有个老教授对“ 癌 ”字有这样的解释：癌字的三个口分别代表吃、喝、骂。
吃是抽烟、大鱼、大肉；喝是喝饮料、酗酒；骂是骂人、骂上级、骂同事、骂国家、骂社会。
因吃、喝、骂太多了，成了山的结果就是癌症。
有些人总认为国家、社会和别人对不起他，给他的少，欠他的多。
　懂得珍惜就是最大的福气。
人常说，拥有时不会珍惜，一旦失去了才感到后悔。
世上买不到后悔药，每个人都应学会珍惜，每个人能来到这个世上走到一起是缘分，应该珍惜自己所经历的一切。
从古今中外历史上看，没有战乱、饥荒、大的疫情、大面积的自然灾难，人人有饭吃，个个有衣穿，人民安居乐业，就是太平盛世。
这些伊拉克、阿富汗、贫困的非洲国家的人民是享受不到的。

我们如今国运昌盛、民生日裕，各民族紧密团结，各条战线欣欣向荣。
城镇贫困人员享受最低生活保障，城乡有医保；农民种田不交农业税，还有补贴；政府关注民生，实施人性化管理，建设幸福城市。
这些全都是我国和谐社会的真实写照。
　一个人有了珍惜之情，才会有感恩之心。
滴水之恩，应当涌泉相报。
要多为社会作奉献，多做有意义的事情，如在生前孝敬父母，做义工，帮助不相识有困难的兄弟姐妹，在公交车上给老人让座位，给人一点温暖、一点帮助、一个微笑，不但给别人带来快乐，也会给自己带来无穷的乐趣。
感恩是做人的基础，不仅是一种崇高的品德，还是一门高深的艺术。
如果一个人不懂得感恩，他决不会珍惜自己的一切，在他的眼里再绚丽多彩的世界都是灰暗的，再灿烂的笑容都是悲伤的，他不会有幸福感。
有了感恩之心，才会感受到生活中的美好、快乐和幸福。
有位成功的企业家说过：“ 懂得感恩，其实具备了一种永远不败的成功素质。
只要我们对人、对事、对物都保持一颗感恩的心，就一定能够获得更多的成功。
所以，每个人都应该学会感恩，感谢一切的一切。
”　哲学家说：“ 生活像镜子，你笑他也笑，你哭他也哭。
”凡事感恩的人，得到的回报是满足、快乐、幸福、美丽和健康。
　（四）要学会管理自己的情绪　虽然喜怒哀乐是人之常情，但人要主动疏泄不良情感，要有“ 不以物喜，不以己悲 ”的境界。
凡事不可大喜大悲，也不要动不动就怒气冲天，学会减压十分重要，学会减压就是最好的保健。
精神紧张等负面情绪包括焦虑、沮丧、满怀敌意等，容易增加患心脏病概率，对健康极为不利。
　心想事成是人们良好的愿望，但愿望不等于现实。
如改变不了外部环境或事件的本身，就应该改变自己对待事件的态度。
俗话说“ 山不转水转 ”，这时只有改变自己才是最可行的，办法总比困难多。
有时要用积极、乐观的心态去发现事物美好的一面，就像谈恋爱那样，夸大优点，无视缺点，放大正面，忽略反面。
要看到自己拥有的，不看自己没有的。
　学会笑，笑是一种全身性有氧运动，笑还是一种营养素，它能够释放压力，减轻沮丧感。
尤其大笑所产生的腹式呼吸对内脏器官是一种最好的按摩。
即使较短时间的笑，也能刺激大脑产生一种叫内啡肽，一种类似吗啡的物质。
这种物质能够使人镇静，可以止痛，使人产生快乐感，提高性功能，增强智力和免疫力。
笑1分钟可以起到划船10分钟的健身效果。
研究表明笑能使人敞开心怀，缓解压力，降血压，降血糖。
目前，医学界将笑疗作为辅助治疗慢性病的康复手段，帮助慢性病人、抑郁症病人提高战胜疾病的信心和免疫力。
但注意不可狂笑、爆笑。
平时可多与有幽默感的人接触，多听相声和旋律优美的抒情音乐，多看喜剧、小品、漫画、幽默画报，放松心情，有益健康。
　学会心理“ 排泄 ”。
平时人们多饮水，常食粗粮，定时排大小便，这是将体内生理毒素排泄出体外。
心理也一样需要“ 排泄 ”，如吵架、骂人、呼叫、吟唱、哭喊等均是心理“ 排泄 ”好方法。
因此，心情不好时，受委屈时，该哭就哭，也可到郊外高声喊叫，在长啸中发泄不平之气。
要多交知心朋友，快乐时有人与你分享，遇难题、心慌意乱时，良师益友帮你疏导。
在交谈中寻觅化解之方，心理不畅一定要学会“ 排泄 ”，切勿强行压制。
　平常还要养成多读书的好习惯，读一本好书等于同一位高尚的人谈心，书中能找到心理平衡和做人的金钥匙。

俗话说：“ 养生之道，首推养神，养神之道，当属读书。
” 人的生命由两部分组成，一是生命的数量就是自然的寿命；二是生命的质量，包括健康、快乐等。
说长寿重要，其实活得快乐比活得长寿更重要。
在激烈的社会竞争中，人是否快乐在自己，每个人不但要珍惜快乐，还要学会创造快乐。
顺境时助人为乐，平常时知足常乐，逆境时自得其乐。
时时快乐，身体自然健康，这完全取决于你自己。
P29-32

后记

2002年笔者到日本旅游，开始觉得日本饮食品种虽然很多，但数量太少，总感到吃不饱。
导游带我们参观模拟自助餐厅的健康教育馆，我全拿平时最喜欢吃的大鱼大肉，通过电脑测算，我所取食物的热量超出本人标准量的2倍多，健康管理员要我注意少吃多动。
这次日本游对我触动很大，亲身感受到日本食物多样化的饮食方式确实健康、科学。
这次日本游是我立志学营养与保健知识的激发点，有了这次体会，才有后来在健康教育专家洪昭光教授健康讲座的影响下，自觉利用一切时机去学习和实践保健知识的举动。
为了打好营养和保健的理论基础，我自觉到广州医学院参加高级营养师班学习营养学，通过考试取得了营养师的资格。
营养师班所有课程我学了两期，有的课程我先后听过三遍，受益匪浅。
几年来，我按照健康四大基石有关理论进行不懈的实践，长期坚持以纯天然的植物性食物为主，减少肉类的摄人的膳食模式。
每天坚持喝生的蔬菜汁、水果汁，吃一个红薯、一餐粗杂粮，肉类、食盐和食用油的量减少了，早睡早起加上运动锻炼，身体一年比一年好，大肚腩没有了，体重下降了，多种慢性疾病好了，以前体检指标箭头总七上八下的，现在所有指标都正常。
老同志们都说我这几年瘦了、精神了、年轻了，要我介绍经验。
2006年，我把多年实践的体会整理出了一本《健康掌握在你手中》的小册子，许多老干部按照小册子上介绍的方法去实践，身体状况都有不同程度的好转。
为了能得到简便、安全、经济、有效的保健养生方法，我又在广州洪光经络文化传播公司学习经络疗法，亲身体验经络疗法的神奇效果，体会到古老中医的经络疗法为人类的健康起着十分重要的作用。
　我用所学的知识服务老干部，回报社会，先后到几十个单位讲保健课，宣传保健知识，受到广大干部、职工和离退休人员的普遍赞同。
许多老同志要我把讲课的内容整理出来。
为了普及保健知识，我在原小册子内容基础上进行修改和充实，写出了这本健康科普书《健康掌握在你手中》。
现在这本书正式出版了，了结了我10年的心愿，也是我为大众的健康长寿奉献的一份爱心。
　在这里，我要感谢家人的全力支持，感谢父母的养育之恩、妻子和女儿在整个实践中给予积极配合，特别在以纯天然的植物性食物为主的饮食结构方面不厌其烦地改变蔬菜、水果和粗杂粮的搭配，使全家人不仅得到了均衡的营养，还享受到了改变后饮食的美味。
　自己的实践得到了众多朋友的帮助和支持，得到中共广州市委老干部局、广州市科技和信息化局和广州市老年干部大学领导的支持、鼓励和肯定，尤其是北京安贞医院主任医师、卫生部首席健康教育专家洪昭光教授，以及洪昭光教授助理、北京通达事理健康长寿研究所执行所长陈玉琴医生对本书进行了审阅和肯定，并给予推荐。
参加本书审稿的专家、学者有广州市红十字会医院营养科主任、临床病态营养研究所副所长、副主任医师谭荣韶，第一军医大学军事医学教授李嘉瑶，著名经络研究专家蔡洪光，广州市体育科学研究所所长、教授赵广才，广州市疾控中心主任医师、医学博士林国桢，广州市干部疗养院体检中心副主任、副主任医师张庆祥，广州体育学院武术系博士、中国健身气功协会委员牛爱军。
　在此，还要感谢原广东省省长朱森林给予的支持和肯定；原中共广东省委常委、宣传部部长、省政协副主席黄浩为本书题写了书名；原广州市市长杨资元和原中共广州市委常委、市顾委副主任黄菘华对本书的成稿提出了许多宝贵建议；广东科技出版社编辑们给予大力的支持和帮助。
对以上关心、支持、鼓励和帮助我的朋友们在此表示衷心的谢意！
　顺祝大家工作顺利！
万事如意！
全家人健康长寿！
　宋善海　2011年12月于广州

编辑推荐

《健康掌握在你手中》一书，揭示了人的防病意识对健康的积极作用。
作者宋善海各种健康方法的实践和长期坚持，证明了健康靠自己、实践出真知的真谛。
　该书内容翔实，信息广泛，既包括了心理保健、运动健身、疾病预防、营养食疗、保健食品、带病长寿、经络养生和健康管理等多方面的知识，又强调了健康关键在于是否有强烈的保健意识和维护健康的实际行动；对生活方式和饮食习惯能治病，特别是以纯天然的植物性食物为主的膳食也能治病方面用了较大的篇幅。
针对我国当前慢性疾病高发态势，作者特别强调亚健康状态是疾病的初级阶段，慢性病是“生活方式病”，以及患有慢性病时如何追求健康，而不是一味等待药物治疗。

第一图书网, tushu007.com

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