<<做自己的保健专家>>

图书基本信息

书名:<<做自己的保健专家>>

13位ISBN编号: 9787538441994

10位ISBN编号: 7538441999

出版时间:2009-9

出版时间:吉林科学技术出版社

作者:沈雁英

页数:255

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

<<做自己的保健专家>>

内容概要

我们每天90%的行为是由习惯支配的。

可以说,通常我们所做的每一件事,都是习惯使然。

但习惯有好坏之分,科学的生活方式是好习惯,不良的生活方式是坏习惯。

好习惯使人远离疾病,健康长寿,活过百岁不稀奇;坏习惯使人疾病缠身,生活质量降低,甚至英年 早逝。

事实上,能否重新获得丧失的身体功能,能否重建健康的身体状态,在很大程度上是由我们自己决定的。

所以,想拥有健康,就要从培养好习惯人手。

好习惯是一门学问,因为它符合并反映出生命的内在规律。

但也正如其他一切知识一样,要正确地掌握这门知识也需要学习及对健康习惯的培养,人们也同样可以通过学习知识、认识规律,再做到行为上的自觉执行。

好习惯更是一门技能,不但需要知识的启迪,更需要技术上的指导。

作为北京朝阳医院副院长,在长期的医务工作实践中,我发现了大量由不良习惯导致的疾病,也总 结出许多能防治疾病,恢复健康的好习惯。

经过十几年的讲课和实践,我觉得有责任和义务将这些健康"秘密"告诉大家。

因此,将凝结我从医二十余年经验的《做自己的保健专家》这本书奉献给被疾病困扰以及关注健康、 热爱生活的读者,本书从知识性和技术性两方面对培养健康好习惯做了全面的阐述,从日常小事人手 ,在疾病自查、心理调节、饮食养生等10个方面做了详尽解读,希望能借助这本书,让广大读者找到 健康的诀窍和方法,快乐生活、延年长寿。

<<做自己的保健专家>>

作者简介

沈雁英:

首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、教授、主任医师、营养师。

中国女医师协会理事。

中国营养学会会员。

北京中西医结合学会健康科学管理专业委员。

北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂健康讲师。

《新保健》杂志编委。

沈雁英副院长先后在卫生

<<做自己的保健专家>>

书籍目录

第一章 健康源于好习惯 1.健康好习惯:"知、信、行" 2.聪明人投资健康 3.习惯是健康的奴仆,疾病的帮凶 4.不良习惯使人少活10年 5.不是死于疾病,而是死于无知 6.制定适合自己的健康计划 7.疼爱自己是明智的 8.会工作更要会生活 9.5位中外著名长寿老人的好习惯第二章 最好的营养是平衡 1.寻找美味与健康的平衡点 2.合理膳食的4种平衡 3.中国居民平衡膳食宝塔 4.科学配餐5个黄金原则 5.一日三餐怎么吃 6.《黄帝内经》四季饮食养生智慧 7.8种不健康饮食害你没商量第三章 最好的养生是睡眠 1.测测你是否睡得健康 2.睡眠是生命最好的补药 3.不同年龄,睡得不同 4.10个好习惯保证优质睡眠 5.主动休息效果佳 ……第四章 适度运动,强体健心第五章 欲得长生,肠中常清第六章 心理平衡胜良药第七章 与水、空气、阳光的亲密接触第八章 戒烟限酒,幸福一生第九章 家庭健康,和谐幸福第十章 做自己的保健医

<<做自己的保健专家>>

章节摘录

插图:了解医学保健知识,增强自我保健能力,多阅读一些医学基础书籍,掌握了一定的保健知识, 特别是对常见病、多发病的预防知识。

就可以做到无病会保健、大病能预防、小病能自治,真正把健康的钥匙掌握在自己手中。

(2)时间投资:花一点时间锻炼。

在现实生活中,我们痛心地看到,很多往往在事业上获得了成功,却失去了健康,甚至英年早逝。

在这些人看来,要想成就事业,就必须付出健康代价;欲得健康,势必会使事业受损。

可他们忽视了这样一个道理:事业与健康是矛盾的统一体,没有健康的身体,何谈事业?

在健康与事业发生矛盾的时候,应该明白这样一个道理:退一步,可以进二步,一步不退,健康与事业往往同归于尽。

常言道: "形劳而不休则弊,精用而不已则劳。

"所谓在时间上舍得投资,就是要大家认识到对时间的理解是哲学,对时间的利用则是艺术。

时间是金钱,时间是成就,但首先,时间是生命。

(3) 毅力投资:给自己找一点苦吃。

健身最重要的因素是经常、适量地运动,最大限度地激活人体各系统、各器官的潜力,促进体质的强化,使身体素质长期处于最佳状态。

锻是重锤打,炼是烈火烧,有志锻炼者,都要自找苦吃。

调查研究表明:中年人坚持锻炼,能增寿10年~25年。

长寿者得出结论:"懒惰是早衰的催化剂""一懒生百病""不怕事不成,最怕心不恒",这既是成就事业的至理名言,也是养生长寿之道。

锻炼中有苦也有乐,苦就是为了乐。

战胜自我,就会品尝到健康果实之乐。

(4)消费投资:花点钱买个健康。

在扑朔迷离的现代养生信息的诱惑面前,有些人跟着广告走,在健康消费方面花了不少冤枉钱,不仅 起不到保健作用,而且增加了不必要的家庭经济负担。

花钱买健康已愈来愈成为人们的共识,保健知识是最好的保健品,应舍得花钱购买指导养生保健的书籍、报刊健康工具。

目前健身器材是最常用的健身工具,已开始进入寻常百姓家,要舍得在这方面酌情投资。

另一方面,在健康饮食上的投资,应从健康实际出发,调节饮食,重视食物的合理搭配,要为营养而 吃,花钱买营养,而不是花钱买"口福"。

<<做自己的保健专家>>

编辑推荐

《做自己的保健专家》:中央电视台·中国教育电视台·中央人民广播电台·北京电视台等十余家媒体特邀嘉宾北京电视台《健康北京》《养生堂》《快乐健身一箩筐》主讲专家吃喝拉撒衣食住行决定生老病死吃《黄帝内经》四季饮食养生智慧喝水是百药之王,一天8杯水怎么喝睡保证优质睡眠的10个好习惯动常用而有效的5种健身方法查15种疾病自检自查,大病早知道排2种时尚排毒法,无毒才会一身轻调远离4种坏情绪,学会快乐是一种能力测测测亚健康的12种方法300个生活细节的详尽解读,让几百万人受益的养生精华养生十大方面,保健专家教您面面俱到保健康科学饮食——吃得好,更要吃得对合理运动——求医不如求动纾解压力——情绪决定健康优质睡眠——睡眠是最好的补药健康排毒——对身体进行健康"大扫除"减肥养颜——越老越年轻日常细节——细节决定生活质量消除疲劳——让每一天的生活都精力充沛自然养生——顺应自然才是养生大规律疾病自查——小病在家治,大病早知道人们在健康问题上常犯3个错误——不知道不去做不坚持沈院长养生大讲堂

<<做自己的保健专家>>

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