第一图书网, tushu007.com

<<40岁登上健康快车>>

图书基本信息

书名：<<40岁登上健康快车>>

13位ISBN编号：9787540735548

10位ISBN编号：7540735546

出版时间：2006-1

出版时间：漓江出版社

作者：洪昭光

页数：240

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

第一图书网, tushu007.com

<<40岁登上健康快车>>

内容概要

是卫生部首席健康教育专家洪昭光教授为中青年群体量身定做的健康忠告，它将给这个群体带来最有冲击力的21世纪健康生活新理念。
中青年群体是创造社会财富的主力军，而身体是一切工作和创造的本钱。
当他们以为自己正处于“工作最费心，健康最省心”的人生阶段时，就已经不知不觉进入生活方式和健康观念的严重误区……大量的医学调查数据表明，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首！　洪昭光教授的这本新书，全面分析中青年群体健康问题的成因，并提供了丰富、精彩而切实可行的健康生活方案。
洪昭光教授告诉我们：要想健康快乐100岁，核心是60岁以前没有大病；要想60岁以前没有大病，核心是把握好人生健康的“黄金20年”——男人30～50岁，女人40～60岁。
只要把握好这健康快乐的20年，就为自己事业的成功提供了可靠的健康保证，更为无限美好的人生风景打开了一扇窗口。
一书在手，就像手持一张健康快车的乘票。
40岁登上健康快车，你就能健康快乐100岁！

第一图书网, tushu007.com

<<40岁登上健康快车>>

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，中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员。
首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。
1939年生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于上海第一医学院，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，曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员、第三、四届中华心血管病杂志编委，并长期担任北京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教授合作研制成“北京降压0号”。
80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”、中国-北京心血管病监测、我国心血管病危险因素及流行趋势动态监测、1984年全国50万人吸烟调查、燕麦降脂作用临床及基础研究、北京70万人群脑卒中流行病学研究等一系列科研项目。
90年代参与1991年全国高血压调查、心血管病流行动态趋势监测、北京东郊11万人群心血管病社区干预、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周“和平使者”称号，“中国控烟贡献奖”，“卫生部‘辉瑞杯’高血压健康教育奖”，先后获部、市、局级科技进步奖12项。
近年洪昭光在中央电视台“东方时空”、“焦点访谈”及地方电视台多种栏目频繁露面，在全国各地举办健康演讲、报告超过1000场，在主流网站上频繁露面。
他的讲座内容被观众做成“手抄本”流传全国，版本多达68种；以他的健康讲座为主打内容的图书《登上健康快车》在短短三个月内就畅销100万册，他的相关健康教育图书在近几年销量达数百万册。

第一图书网, tushu007.com

<<40岁登上健康快车>>

书籍目录

健康100岁关键在中年——洪昭光谈中年健康健康是节约中年是关键男人是难人坚持四个八学会慢生活第一部分　　40岁健康新观念不要透支健康，不要死于无知把好人生关键的20年像心脏一样工作心脏的工作：科学加艺术心脏的精神：敬业不蛮干像蜜蜂一样生活新世纪幸福度并未增加蜜蜂凭什么能够生存蜜蜂的秘密武器：“三心三自”莫学蚂蚁，日复一日苦作工莫学蜘蛛，布下陷阱害人虫爱心蜜蜂，日子越过越轻松努力不过力，拼劲不拼命对比不攀比，适度不过度英年早逝错错错不要忘记好心态健康不仅属于你英年早逝谁之过?都是“躁”字惹的祸学习心脏和蜜蜂，又闲又健又轻松人活百年不是梦生命最美是凋亡健康比金子还宝贵人生60才开始智者不惑，一“智”千金健康人更应该被关爱你是倒霉的兔子还是幸运的鸭子？
病多不是因为钱多，而是因为保健知识不多不良生活方式的危害我的健康我作主死于无知比死于疾病更可怕健康金字塔，塔下四种人失去健康，就失去一切最好的药物是时间1元钱比90万更管用生物钟你慢慢走健康要从娃娃抓起恐慌比病毒更可怕你比布什总统还忙吗?身体健康才是“1”，其他因素都是“0”“一二三四五”，健康常相伴演艺明星更要做健康明星第二部分　　男人四十　十面埋伏男人处境不太妙男人死得越来越快了其实男人更需要关爱男人长寿的四大障碍文化高了，寿命短了男人七等，心态难平40岁是男人健康的关赢得世界，失去自己公务员：卸下你的假面具不健康的生活方式和观念是罪魁祸首男性健康的十大标准长了脾气，丢了健康男人一样有更年期警惕男人40岁综合征女人和书——男人健康的出路一本好书，一生幸福公主的忠告男人如何吃出健康来运动对男人至关重要男人请注意保护大脑男人别硬撑着改变坏习惯，扮演好角色第三部分　女人四十谁来护花女人一生的十字路口家庭健康取决于女主人把好三关：硬件、配件、软件培育三情：激情、爱情、亲情亲近三“补”：话聊、牵手、爱窝远离三“不”：不爱回家、不爱说话、不爱说好话女人如花花如梦，男人护花花常红水星女人最可亲，金星男人最可信外国老太太“不老”之谜别做餐桌上的“清洁员”最省钱、最有效的女士运动减肥不能影响健康做母亲使女性更聪明职业女性的“心病”越来越重干家务干出了“职业病”骨质疏松症逼近年轻女性不可忽视的女性更年期更年期沉重的心理压力平衡心态，顺利度过更年期在家中，女人最需要疼爱第四部分　　家庭幸福健康根本健康家庭爱心维护家庭是一驾精细复杂的马车一步走错位，一生都错位菜园、乐园、花园，何处是我家?话聊、牵手、爱窝，一个不能少请注意生活细节家有老人是个宝老人也有自己的心理需要给老年朋友的健康留言关心科普才能“健康老龄化”暗示效应不是“练功不吃药”要长寿，就得心理健康饮食要讲究，不能瞎凑合老人膳食三注意有氧运动适合老年人太极拳和气功——不花钱的健身方法“两多”要多做，“三不”使不得当心!老年性痴呆症预防是关键，护理不可少早预防，早知道，早治疗远离“魔鬼时间”一触即发成千古恨，豪饮冰啤误百年身健康教育从娃娃抓起关爱生命，自幼开始若要身体安，三分饥和寒睡前喝奶，终生喝奶猴妈妈的实验一岁以内喝母奶肥胖是“成人病”的罪魁祸首家族遗传别小看动脉硬化是个“瓜熟蒂落”的病心理健康，长期工程给孩子一个宽松的成长环境造就和毁掉一个孩子，有时就在一句话第五部分　　健康生活四大基石警惕亚健康健康面前，人人平等健康四大基石的核心——适者有寿四大基石之合理膳食一：一袋牛奶强壮一个民族二：250—400克碳水化合物三：3—4份高蛋白四：牢记四句话五：500克新鲜蔬菜和水果红：西红柿或一二两红酒黄：黄色蔬菜瓜果绿：绿茶和绿色蔬菜白：燕麦粉、燕麦片黑：黑木耳什么都吃，适可而止腰带越长，寿命越短饭前喝汤，苗条健康走出喝汤的误区四大基石之适量运动运动是最好的安定剂长期静坐，公务员平均“老”5岁最好的运动是步行适量运动的“三、五、七”三个“半分钟”，让你少受罪三个“半小时”，健康有活力冬天锻炼有误区强身健体“八个八”四大基石之戒烟限酒吸烟是死亡的“加速器”一项历经两年的绝密研究一分钟戒了37年的烟瘾女人是戒烟大军的关键力量控烟的关键：教育青少年每天限5根，不妨试试看风行世界的“五日戒烟法”烟酒亲兄弟，并非一家人饮酒文化，源远流长天堂地狱，一步之遥酗酒之害，触目惊心何以解忧，唯有交流四大基石之心理平衡爱生气，死得快看棋支招气死人老两口斗嘴，差点要人命生气着急易猝死心理暗示力量大心态若不好，蚊子也要命晚期癌症患者，走上冠军奖台看天安门救了一个“肝癌患者”生活像镜子，你笑它也笑“三自一包”，百岁不老心理平衡，“三个正确”良好心态，“三个快乐”自我解压，常看三座山常饮“四君子汤”，保你一生健康第六部分享受健康远离疾病让5000万人不得高血压健康的“第一杀手”高血压健康食谱不要引爆心性猝死的“定时炸弹”猝死

第一图书网, tushu007.com

<<40岁登上健康快车>>

犹如晴天霹雳猝死有明确的“ 引爆 ”因素从小抓起，少造“ 定时炸弹 ”四大杀手，四大朋友善待自己，健康第一仲夏保健最重要老年心血管病人有“ 三高 ”仲夏保健好方法秋风红叶话秋补一叶知秋，未雨绸缪人体生理与廿四节气营养补充，增强免疫力“ 秋冻 ”适应，提高耐寒力

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

把好人生关键的20年 8小时睡眠者寿命最长，每少睡1小时，死亡率增长9% 生物钟节律主要决定于太阳的活动，也就是春夏秋冬和日出日落。
古人 的“日出而作，日落而息”，今人的“三八制”，工作、生活、睡眠各8小 时，就是最基本的生物钟。
与世隔绝的洞穴生物钟研究表明：人体生物钟是 自然睡眠8小时。
临床研究表明：8小时睡眠者寿命最长，每少睡1小时，死 亡率增长9%，一些人恣情夜生活，昼夜颠倒，是违反生物钟，必将自取其 咎。
从猿到人已有600万年的历史，大自然是人类的母亲，大自然是人类的 摇篮，人类的基因和黑猩猩相比有99.2%是相同的。
因此，今天的人类对大 自然应该有一种虔诚的敬畏之心和真诚的依恋之情，只有敬畏自然，才能善 待自己；只有亲近自然，才能远离疾病。
违背生物钟，健康如逆水行舟四面 楚歌；顺应生物钟，才能一生平安。
要想健康快乐100岁，核心是60岁以前没有病；要想60岁以前没有病， 核心是把好健康的20年——男人30—50岁，女人40—60岁，问题是这20年正 是人生工作生活压力最大的20年，怎样才能把握好工作生活的平衡呢?路在 何方呢?谁做得最好呢? 大路朝天，只有一条，就是好好向自己的母亲——大自然学习，大自然 已经有了科学的答案。
像心脏一样工作 心脏的工作：科学加艺术 心脏工作休息有序，它抓紧时间休息，它从不拖泥带水浪费体力，更不 日夜颠倒打乱规律。
世上谁的工作方式最好呢? 虽然万物的工作方式各有千秋，但如果从高效、低耗、持久、安全四个 指标来衡量，那么，冠军非心脏莫属了。
首先，心脏出色的工作量是惊人的。
心脏的重量不到人体重量的0.5% 。
约300克，但它要负责全身的血液循环供给，全身的重量相当于心脏的200 倍，也即是相当于一个人要为200人提供生命的能量，工作量何其大!心脏虽 只有300克，但每一跳要搏出血液约70毫升，每分钟要搏出近5000毫升的血 液，每天搏出约700万毫升，即约7吨的血，相当于心脏自身重量的2万余倍 ，几乎是不可想象的天文数字!人们常以为，心脏所以能工作得这么出色， 全在于它勤勤恳恳、兢兢业业、不知疲倦、不分日夜地苦干，其实错了，如 果真是这样的话，心脏早就累死了，早就“透支健康，提前死亡”了。
事实 恰恰相反，心脏的工作是非常有智慧、有理性的。
以正常人为例，正常人心 率约约66—70次/分(当然快慢有波动)，即每一次心跳为0.9秒，其中收缩期 (工作)为0.3秒，舒张期(休息)为0.6秒，即1/3时间工作，2/3时间休息，相 当于我们的8小时工作制。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

经历了SARS的疫情之后，健康教育应该更全面、更细致地推广。
希望通　　过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持　　良好的卫生习惯，建立良好的心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康　　的心态对待每一天。
——钟南山(中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长)　　我想纠正一个观念：我们的企业家、公务员，不要带病工作，身体不舒　　服了，不要硬扛，一定要适时休息，或者去医院看看医生。而且我主张轻伤　　要下火线，绷得太紧的弦总要断的。
长久以来，“忘我工作”者是全社会的　　楷模，却不知这种透支生命式的奋斗促成了多少“英年早逝”。
——殷大奎(中国健康教育协会会长、原卫生部副部长)　　人生就像登山一样，中年以前，要尽量登得高一些；中年以后，身体机　　能慢慢地停止了发育，因此，“下山”就要慢一些。
我现在正是抓住青春的　　尾巴，争取保持良好的体力和状态，以便慢慢地“下山”。
——濮存昕(著名表演艺术家、公益健康形象大使)　　生命应该是有责任的，生命不仅属于自己，还属于国家、社会，属于父　　母、家人，因此每个人都要对自己的生命负责。
对我而言，除了国家最高利　　益需要，比如战争，好男儿可以不顾自己的生命外，工作事业上的事没有必　　要以生命为代价。
——关平(东盛科技公司副总裁、2004年全国十佳职业经理人)　　人生是一场马拉松，不能以跑百米的速度跑马拉松。
——王勋彪(辉瑞制药有限公司企业事务部经理)

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

30-50岁读者健康生活方案。

央视《东方时空》、《焦点访谈》和多家电视栏目特邀嘉宾从中央机关到全国各地，超过1000场健康知识讲座他的图书畅销数百万册，被广大读者誉为“健康圣经”。

你是不是正步入中年，感觉生活压力很大，身体疲惫不堪？

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授为中青年群体量身定做的健康忠告，这是一部21世纪最具冲击力的健康生活新理念，被广大读者誉为“健康圣经”！

作者曾被视《东方时空》、《焦点访谈》和多家电视栏目邀请作为特邀嘉宾，从中央机关到全国各地，超过1000场健康知识讲座，他的图书畅销数百万册，有了他的健康指导，你一定能登上健康快车，健康快乐100岁！

经历了SARS的疫情之后，健康教育应该更全面、更细致地推广。

希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性，使大众告别生活陋习，保持良好的卫生习惯，建立良好的心态，普及健康知识，提倡全民健身，以健康的心态对待每一天。

——钟南山（中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长）　　我想纠正一个观念：我们的企业家、公务员，不要带病工作，身体不舒服了，不要硬扛，一定要适时休息，或者去医院看看医生。

而且我主张轻伤要下火线，绷得太紧的弦总要断的。

长久以来，“忘我工作”者是全社会的楷模，却不知这种透支生命式的奋斗促成了多少“英年早逝”。

——殷大奎（中国健康教育协会会长、原卫生部副部长）　　人生就像登山一样，中年以前，要尽量登得高一些；中年以后，身体机能慢慢地停止了发育，因此，“下山”就要慢一些。

我现在正是抓住青年的尾巴，争取保持良好的体力和状态，以便慢慢地“下山”。

——濮存昕（著名表演艺术家、公益健康形象大使）　　生命应该是有责任的，生命不仅属于自己，还属于国家、社会，属于父母、家人，因此每个人都要对自己的生命负责。

对我而言，除了国家最高利益需要，比如战争，好男儿可以不顾自己的生命外，工作事业上的事没有必要以生命为代价。

——关平（东盛科技公司副总裁、2004年全国十佳职业经理人）　　人生是一场马拉松，不能以跑百米的速度跑马拉松。

——王勋彪（辉瑞制药有限公司企业事务部经理）

第一图书网, tushu007.com

<<40岁登上健康快车>>

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