第一图书网, tushu007.com

<<60岁登上健康之路>>

图书基本信息

书名：<<60岁登上健康之路>>

13位ISBN编号：9787540736866

10位ISBN编号：7540736860

出版时间：2006-8

出版时间：漓江出版社

作者：洪昭光

页数：202

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

<<60岁登上健康之路>>

内容概要

卫生部首席健康教育专家洪昭光，长期实践健康生活方式，数十年体重不变、血压不变、快乐心情不变，全部体能指标优秀。
本书是洪昭光健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。
它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为中老年读者设计出一套切实可行的健康生活方案，形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一听就懂，一懂就用，一用就灵。
洪昭光认为，健康由四大因素决定：父母遗传、环境、医疗技术和个人生活方式，其中个人生活方式占六成。
也就是说最为重要的是个人生活方式，健康的钥匙就在自己手里。
60岁是人生新的起点，中老年人要想老有所为、享受生活，必须更新健康观念，践行健康生活方式。
关键是要自己关爱自己，自己教育自己，自己解放自己。
60岁登上健康快车，你也能健康快乐100岁！
自己少受罪，儿女少受累，节约医药费，造福全社会，何乐而不为？
本书是洪昭光健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。
它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为中老年读者设计出一套切实可行的健康生活方案，形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一听就懂，一懂就用，一用就灵。
洪昭光认为，健康由四大因素决定：父母遗传、环境、医疗技术和个人生活方式，其中个人生活方式占六成。
也就是说最为重要的是个人生活方式，健康的钥匙就在自己手里。
60岁是人生新的起点，中老年人要想老有所为、享受生活，必须更新健康观念，践行健康生活方式。
关键是要自己关爱自己，自己教育自己，自己解放自己。
60岁登上健康之路，你也能健康快乐100岁！
自己少受罪，儿女少受累，节约医药费，造福全社会，何乐而不为？

作者简介

洪昭光,卫生部首席健康教育专家,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，原卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。
曾获联合国国际科学与和平周“ 和

<<60岁登上健康之路>>

书籍目录

自序人生六十才开始 健康的四个层次、四个阶段 “ 第二春天 ”更灿烂 健康教育九个字第一部分21世纪健康新标准 最好的医生是自己 健康生活三个“ 平 ” 强身健身“ 八个八 ” 生物钟你慢慢走第二部分 健康尽在细节中 管好你的盐勺子 办公室里常养生 过节别过累，放松不放纵 警惕“ 卫生间事件 ”浴室里的危险因素 急性猝死的“ 定时炸弹 ” 清晨的健康警告 秋风红叶话秋补 健康家庭有“ 三补 ”第三部分 治病不如防病 令人畏惧的杀手——肺炎 健康第一杀手——高血压 高血压的并发症——冠心病 不要小看心绞痛 动脉硬化与心肌梗死 当心老年性痴呆症 心血管疾病急救锦囊第四部分 健康生活四大基石 合理膳食十个字 适量运动“ 三五七 ” 戒烟限酒“ 五一五 ” 心理平衡：一面镜子三个“ 三 ”附录 洪昭光：健康使者背后的生活细节

章节摘录

书摘　　饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖　　饭前喝汤减肥稳稳当当，不用吃药。

　　什么习惯呢？

就是饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。

　　人在饥饿进餐前食欲中枢兴奋性最高，越胖者越高，一进餐，狼吞虎咽，5分钟左右已摄人近80%的热卡。

等到出现了饱腹感，所摄热量已经超标，此时再喝些肉汤，脂肪进一步超标，必然越喝越胖。

科学的做法是：坐上餐桌后，先别忙吃饭，先安静一下，喝一碗汤。

研究表明，汤一进胃内，不但占据容积，更重要的是通过胃黏膜迷走神经的传导反射到食欲中枢，使食管中枢的兴奋性下降，食量自动减少三分之一，使饱腹感提前出现而且进餐速度变慢，总摄入热卡减少，形成习惯，日久天长，使人苗条健康。

广东人、福建人饭前喝汤就是典型例子，而北方人饭后喝汤，肥胖者也明显增多。

　　对一些肥胖者的观察表明，只要做到饭前喝汤，不需要任何减肥药，体重每月能下降0．5—1公斤，半年后有显著效果。

在两餐之间有饥饿感时可进食少许低热卡食物。

对过于肥胖的人，针刺疗法有助于减少饥饿感，使减肥过程更顺利。

　　许多人胖了要减肥，吃减肥药、喝减肥茶等等，现在还有减肥裤腰带，说裤腰带一勒可以定向减肥定向塑身。

好多女士都去买，一勒之后，肥还没减下去，痔疮倒长出来了。

因为腹压增高，产生静脉回流障碍。

要想减肥，大家不妨记住两句话：饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。

只要饭前提前喝汤，饱腹感就会提前出现，七八分就觉得饱了。

科学观察两组共400多人：一组饭前喝汤，七八分饱，6个月下来，1个月体重减轻1斤，6个月减轻6斤。

另一组吃减肥药，1个月减去1公斤，6个月减去12斤。

饭前喝汤减肥稳稳当当，不用吃药。

媒体关注与评论

序：人生六十才开始　　人的生命分两个春天，0-60岁为第一春天，61-120岁为第二春天。
　　60岁以后为什么称为第二春天，而不是简单地称为衰老期呢？
这是由生命的客观规律所决定的。
　　首先是生命的个体间差异很大，正如俗话说：黄泉路上无老少。
从胎死宫内到百岁寿星都有。
其次是生命的进程差异很大，有的未老先衰，有的老当益壮，生命并非一条匀速前进的直线，而是曲折起伏，有快有慢。
　　正是由于生命的这两个特点：养生和保健就有了很大的空间，我们可以通过关爱生命和守护健康，使生命减少英年早逝，尽量做到“度百岁乃去”。
据研究，养生可以减少70%的提前死亡，而医疗只能减少10%的提前死亡。
　　今天的科学水平并不能使人类延年益寿，自然进化的结果使人类只能有100-120岁的寿命，但只要做到“顺应自然，顺天而为，天人合一，阴阳和谐”，就能达到生如春花绚烂，走如秋叶静美的“自然凋亡”：健康快乐一百岁，天天都有好心情，六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。
而不是“病理死亡”：中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空，就是理想的境界了。
　　健康的四个层次、四个阶段　　健康分躯体、心理、社会人际适应和精神道德四个层次。
健康是这四个层次的良好和完满状态，而不是说没有疾病就是健康了。
具体来讲，躯体健康最简单，心理就比较复杂，社会人际适应更复杂，精神道德最复杂。
从躯体到心理到心灵的健康，一个层次比一个层次高，一个层次比一个层次更进化。
一个人心灵高尚，心理就平衡；心理一平衡，生理就稳定；生理稳定了，病理就不发生，即使发生也好得快。
　　健康分四个阶段。
第一个阶段是健康促进，第二个阶段是预防疾病，第三个阶段是疾病治疗，最后是功能康复。
我们现在在什么阶段呢？
医院现在做的是治疗抢救，康复治病很少，预防疾病更少，而健康促进就几乎没有。
　　2400年前《黄帝内经》就讲：“上医治未病”。
西方谚语：“1两的预防胜过1磅的治疗。
”4两拨千斤。
现在许多人不愿花4两，宁可花千斤。
就像洪水一样，年年抗洪救灾，年年筑高堤坝，年年重建家园，可就是没有上游种树。
只要绿化上游，山清水秀，根本就没有水灾。
防火也一样，再好的消防车帮助灭火，也不如不着火。
　　20世纪的医学更多关注的是医疗，但21世纪医学将更多地关注预防。
20世纪人们更多追求治病，21世纪更多追求健康。
今天，在我们全面进入小康社会时，我们要真正把健康提到关系国计民生的重要地位上来。
　　“第二春天”更灿烂　　英国有句谚语说得好：“人生六十才开始。
”　　大自然给予人类美好的生命是120岁，其中0-60岁是第一个春天，61-120岁是第二个春天。
第一个春天是播种耕耘，辛勤劳作的春天，很辛苦；第二个春天是收获硕果，享受人生的春天，很幸福。
60岁后，离开了工作岗位，进入了第二春，时间富裕了，空间空阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定的意义上说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。
　　孔子在谈人生时说：“六十耳顺”，“七十从心所欲不逾矩”。
意思是，只有到这个时候，一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律，做到左右逢源，得心应手。
这种自由境界正是“60岁”开始后的新天地。

不仅如此，“ 人生六十才开始 ”还意味着新的生活赋予老年人“ 第二青春 ”的情趣、幸福和满足。
一幅照片可以证明这一点。
一位105岁的老寿星，身着新衣，在接受记者采访拍照后笑嘻嘻地问：“ 我笑得还好看吗？
”一个已度过整整一个世纪的老人居然还那么爱美心切，关心她“ 好看不好看 ”，对这位寿星而言，从60岁开始，她的“ 第二青春 ”延续了40多年！
60岁以后，不用再请示汇报，不用再看人脸色行事，往日的争强好胜、恩恩怨怨、磕磕碰碰，都已烟消云散。
用过来人的眼光辨清人间是非，能够心静如水，找回自我。
这时许多不合实际的渴望没有了，争名夺利的念头烟消云散了，如同返璞归真一般，只求在人世中享受属于自己的那一份顺其自然的生活，真正步入了自由自在的快乐人生境界。
60岁以后，离退休下来，时间可自由支配。
这时一天可吃五顿：上午加一顿，下午4－5点钟吃一点，晚饭可晚些，总量并不增多。
越是少量多餐，血糖波动越小，有助于减肥。
少量多餐，只要总量控制，也可防糖尿病、脂肪肝、高血脂。
60岁以后，父母上天安息，子女成家立业，再不用为上老下小的生计劳心费神，回望人生旅途之坎坷，顿觉如释重负，轻松快活。
60岁以后，才真正懂得了“ 健康是人生第一财富 ”的道理，精心养生保健，不再计较个人得失，不再过度劳累，不再和生命开玩笑。
60岁以后，明白了“ 少年夫妻老来伴 ”的真实意义。
回想过去，常因家务琐事拌嘴斗气；展望眼前，两鬓渐染，眼渐花手渐慢，深切体味到相互关爱、难舍难离的可贵。
这时的爱是通过心来传递的，愈发闪亮。
这时的夫妻情感比爱情更纯真，比亲情更温暖，比友情更执着。
60岁以后，人的肌体还健康，思维还敏捷，最难得的是人的工作、生活经验丰富成熟，退而不休，可做一些自己兴趣中的事业。
不少科学家是在60岁以后达到科学顶峰，摘得诺贝尔奖桂冠，说明这又是一个创业的春天。
所以，在新的时代，人生健康的里程碑应该是：60岁以前没有病，80岁以前不衰老；轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。
对这个年龄的人群做健康教育，就应该是一听就懂，一懂就用，一用就灵。
健康教育九个字　　健康教育要做好，并不容易，关键是三个一、三个近、三个字。
三个一，一听就懂，一懂就用，一用就灵。
首先要看人家懂不懂。
你的健康教育讲座要是说合理膳食，只说2200卡路里、300毫克胆固醇、小于40%的脂肪酸、8%的饱和脂肪酸。
，这些数字和单位让人很难懂。
内容虽然很科学，但没有一些医学常识的人是听不懂的。
第二，一懂就用。
你讲的办法要有可操作性。
你不光要说2200卡路里，还得说怎么吃才吃出2200卡路里。
你得说一个鸡蛋、一杯牛奶、半斤蔬菜、2两肉，而不是说多少卡路里。
一个鸡蛋大家知道，一杯牛奶知道，半斤蔬菜和2两肉大家也容易理解。
第三，一用就灵。
你说的那些办法，必须经过科学实验、临床试验，要有根有据，不能信口开河。
现在，张三说走路往前走好，李四说倒退着走好。
张三说睡觉顺着磁力线睡得好，睡得香，李四说切割磁力线睡得好。
张三说饭后百步走好，李四说饭后不能散步，散步会减弱消化功能。
弄得老百姓天天连走路都不知道该怎么走好了。

睡觉本来还知道怎么睡，现在都不知道怎么睡了。
而且，你说睡觉顺着磁力线睡得好，你有什么根据？
你做了多少睡眠实验，观察了多少病例？
你说切割磁力线睡得好，你做了多少实验，观察了多少人？
所以说，健康教育一定要有科学依据，老百姓才能信服。
　　三个近。
贴近百姓，贴近生活，贴近实践。
只有这样才是真正抓到热点、焦点、难点。
　　健康教育还要讲究三个字。
早年有个著名的翻译家叫林纾，讲翻译有三难：信达雅是也。
我借用这句话，科普有三难：信达雅也。
信，诚信的信，就是准确。
科普作品你不能不讲科学，不能讲自己也不信的东西。
科学性很强，就是信。
达，就是流畅，文字很通畅。
雅，就是很有文采，很有人文性、哲理性。
你讲的又很准确，有科学根据，又很流畅，表达很简练，而且很有文采，很有艺术性，很有哲理性。
这样才行。
　　《60岁登上健康之路》这本书与大家见面了，它将告诉你如何用科学的理念，科学的方法进行养生预防，方法简便，切实可行，让你在轻松的阅读中，获得健康和快乐。
　　我衷心感谢中国老年保健协会和特约策划张靖女士及出版社的编辑为此书所作的工作，并真诚感谢为此书作推荐的各位领导。
　　我衷心希望大家都能健康快乐地生活在祖国的蓝天下，天天都有好心情，享受60岁这个美好的第二春。

编辑推荐

中国老年保健协会隆重推荐　卫生部首席健康教育专家洪昭光对中老年人士的健康忠告　超级畅销书《40岁登上健康快车》姊妹篇　漓江出版社最近出版的《60岁登上健康之路》引起了中国老年保健协会等许多组织的强烈关注，被专家誉为“一本献给全国中老年朋友的一份厚重礼物”。
本书是卫生部首席健康教育专家洪昭光献给他的同龄人的一份厚礼，是他自己数十年健康生活经验的总结。
它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为中老年读者设计出一套切实可行的健康生活方案，形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一听就懂，一懂就用，一用就灵。
该书的出版引起许多医学界名家的关注。
中国老年保健协会隆重推荐。
钱信忠、殷大奎、张文范、李宝库、王捍峰、卫华诚、邬沧萍、陈铎联名推荐。
卫生部首席健康教育专家洪昭光对中老年人士的健康忠告；作者数十年健康生活经验的总结；超级畅销书《40岁登上健康快车》姊妹篇。
小康不小康，关键看健康。
健康教育是让千家万户受益的好事，像洪昭光教授这样有责任感、又有影响的健康教育专家,在中国实在太少了。
这本《60岁登上健康快车》，不但汇集了洪教授最新的研究成果，而且是他多年健康生活经验的总结。
在中国已进入老龄社会的今天，值得广大中老年朋友阅读和借鉴。
——卫生部原副部长、中国健康教育协会会长　殷大奎　洪昭光是健康教育的导师，在健康知识普及方面做了大量的工作，也创下了健康书籍的畅销纪录。
这本《60岁登上健康之路》，健康新颖，内容丰富，简洁明了，深入浅出，是针对老年群体生活需求的一本实用的好书。
我衷心祝愿大家都能够健康快乐100岁。
——中国老年保健协会名誉会长　钱信忠　世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最重要的是健康。
人进入60岁，是人生的重要转折点。
只有在这一重要转折点上，倡导学习科学养生知识，实践科学养生，通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式，才能真正达到健康地长寿。
一本好书，可以给读者带来聪颖、睿智、健康。
《60岁登上健康之路》就是一本难得的必读书，为大家指明了通向健康的文化殿堂。
——国际老龄联合会副主席、中国老年大学协会会长、中国未来研究会理事长　张文范　洪昭光教授不仅是一位著名的健康教育专家，也是一位知识渊博的智者。
读他的新书《60岁登上健康之路》，不但轻轻松松获取了许多实用的养生保健知识，而且在不知不觉中接受了一次心灵的洗礼。
让我们和洪教授一起登上健康之路，健康快乐100岁，天天都有好心情！
——全国政协委员、中国老龄事业发展基金会会长　李宝库　21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已成为人们永恒的话题，社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。
只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的人力支持。
拥有健康已成为人们的不懈追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福，更是关系社会和谐发展的大课题，我们各级领导、干部和每一个社会成员都要树立这样一个观念。
——卫生部保健局常务副局长　王捍峰　洪昭光教授以多年对中国人群生活方式和临床疾病治疗的潜心研究，总结出一套适合中国人的健康行为方式和理念，继推出《40岁登上健康快车》之后推出又一力作——《60岁登上健康之路》，向广大老年朋友传播健康知识，使大家拥有健康的身体和心态，这与双鹤药业“关心大众，健康民生”的宗旨不谋而合，希望通过此书使广大老年朋友踏上一条

通向健康的光明之路。

---北京医药集团有限责任公司、北京双鹤药业股份有限公司董事长 卫华诚博士　　健康老龄化是人类面对人口老龄化的挑战提出的一项战略目标和对策，健康老龄化的目标不仅体现为寿命长度，更重要的是寿命质量的提高。

——中国人民大学教授、博士生导师，中国老年学学会名誉会长　邬沧萍　　健康老龄化是人类面对人口老龄化的挑战提出的一项战略目标和对策，健康老龄化的目标不仅体现为寿命长度，更重要的是寿命质量的提高。

——中国人民大学教授、博士生导师，中国老年学学会名誉会长　邬沧萍

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