

<<生命与健康>>

图书基本信息

书名：<<生命与健康>>

13位ISBN编号：9787560519357

10位ISBN编号：7560519350

出版时间：2005-1

出版时间：陕西西安交通大学

作者：李育华，杨立民编

页数：102

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>

## <<生命与健康>>

### 内容概要

《生命与健康》侧重讲述人的生命是最宝贵的，健康是生命之源，引导正确的修身养性观念，提供科学的健体强身途径。

## <<生命与健康>>

### 书籍目录

总序序言前言第一章 健体强身，让生命之树常青（1）第一节 从三个事例谈起（1）第二节 健康新观念——主动养生与培养健康的情绪（6）第三节 生命的充实与幸福有赖于健康（12）第四节 乐观与锻炼——养生的两个基本条件（17）第二章 科学与文明是健康的坦途（23）第一节 愚昧与陋习是生命与健康的无形杀手（23）第二节 正确的生活方式是生命与健康的保护神（28）第三章 如何健体强身（38）第一节 伪科学与迷信的歪理邪说残害生命与健康（38）第二节 生理与心理的谐调（41）第三节 欲修身先养性（49）第四节 健体强身的正确方式、方法与途径（64）第五节 行之有效的健体强身的方法（77）后记

## &lt;&lt;生命与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

我们国家，过去长期处在半殖民地、半封建社会，经济和社会文化生活长期处于落后状态，因此，愚昧与陋习也就大行其道。

特别是在广大农村，情况就更是如此。

在生命与健康问题上，愚昧与陋习实质上就是一种不健康的生活方式。

世界卫生组织的权威研究表明，生活方式对一个人的生命与健康的影响，起到了决定性的作用。

由于历史以及经济文化的多种原因，在我国，特别是农村中，愚昧与陋习仍然存在，对人们的生命与健康构成了严重威胁。

为了生命与健康，我们应该对身边习焉不察的愚昧及陋习有一个清醒的认识。

一、荒唐的“生肖定命运” 愚昧往往与迷信紧密地联系在一起，往往表现在人们的精神认识领域，精神认识上的愚昧影响到人的行为方式，影响生命与健康。

譬如在农村广泛盛行的所谓“生肖定命运”就是一例。

在一本2002年的年历上，一一介绍了多种属相人的命运，当说起属虎的人，让人很自然地想到“生命的战士，不畏权威，勇往直前”的溢美之词。

再看年历上所云，果然如是说，真是把动物世界中兽中之王的形象活灵活现地套在了人的身上。

可在我的脑海里，却浮现了一个青年时代属虎的朋友，他竟抗不住流言蜚语的折磨，过早地结束了自己的生命。

如此，说属虎的人都是“生命的战士且勇往直前”就显得有些偏颇和禁不住推敲了。

说起属牛的人，年历上写得更是如牛一般不凡：“勤劳勇敢，具极强的吃苦精神。”

最后的结论就更让众多属牛的人惭愧而不敢当了，年历上竟说属牛的人具有获诺贝尔奖的天赋。

不用说，这也是拿人开心解闷的。

所以以人的属相定人的位高位低，定人的富贵或贫贱，定人能否和他人相克或相合，是对人的不尊，也是对人的不负责任。

想想看，如果“属相定人”真成定论，该毁了多少人的美满婚姻，该毁了多少人的美好前程，又该使多少人做“黄粱梦”或哀叹“生不逢时”。

这就是典型的精神愚昧。

二、“血型取人”的悲哀 据报载，前不久，京城某家公司高薪招聘总监和经理，除了要求被招聘者具有高学历，丰富的经验和出类拔萃的管理开拓能力之外，又提出一条让人瞠目结舌而又不解其意的条件：血型必须是O型或B型。

为何如此，据招聘者的解释是：“O型血的人热情、办事雷厉风行，工作效率高；B型血的人聪明，思路广，拓展能力强……”这真可以说是现代愚昧的又一个例证，荒唐不经，不值一驳。

稍有医学常识的人都知道，人的血型是由遗传因素决定的。

目前也没有科学的统计数据证明血型与人的性格有何关系，更没有表明哪种血型的人事业成功率高。

“血型取人”只片面地、异想天开地看到了人的先天性的某一面，却没有看到人的后天受教育的程度、进取心、自我性格的塑造等更重要的一面，因此“血型取人”的说法根本就是欺人之谈，误人之言。

。

我们生活的这个世界，可谓人海茫茫。

要说某个人的优点，总会找出几条。

若说人的不足，也不难发现有许多不尽人意之处。

所以我们的老祖宗才总结出“金无足赤，人无完人”这句话来告诫后人。

翻开古今中外的历史，有作为的著名人物可谓不胜枚举，谁能说他们都是O型血、B型血的人？

片面地强调某种血型不适合某种职业，不但经不住科学的剖析，实际上也是一种荒诞不经的愚昧认识。

。

世上的悲哀莫过于把科学的东西和迷信的东西混为一体，从医学科学的角度讲，具有O型血的人，其血液可以救助其他血型的人。

这本是科学，但有些人却依此杜撰出具有这类血型的人是“大公无私”、“舍生忘死”的人，甚至在

<<生命与健康>>

用人上也有得天独厚的优势，这样的结论岂不让人啼笑皆非！

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>