第一图书网, tushu007.com

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787564020200

10位ISBN编号：7564020202

出版时间：2010-2

出版时间：北京理工大学出版社

作者：朱必知

页数：294

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

现代生物学的长足进步，使得科学家能够通过一系列的研究，推算出人类应有的自然寿命。
结果是可喜的：人能活120175岁！
然而现实却是让人遗憾的：在我们身边，很少人有这么长寿。
并且，还远远不如——即使在人们短短的几十年里，人们也饱受各种健康问题的困扰：过快的衰老、失眠、筋骨疼痛、高血压、糖尿病……健康，已经成为了一个永恒的话题。
健康是什么？
健康就是当它在的时候，人们几乎没能察觉到它的存在，不用去想它，也不用去关心它，只觉得它可有可无。
似乎“健康”两字原来就是和人们没有什么关系的，这仅仅是因为你那时精力充沛、状态良好，你有的是力量、信心和希望。
这个时候人们往往意识不到健康和自己有多大的关系，很多人随意把它轻率地抛在不知什么地方。
然而，当胃病袭来，当心绞痛的时候，人们才会想自己在没有这些疾病之前，是处于多么好的状态，这个时候才真正体会到健康的重要性。
就像叔本华说的那样，“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。
”是的，这就是健康。
一个和地位无关的幸福——健康就是你一旦失去它，你才知道它曾经存在过。

内容概要

生命健康是“1”，财富是“0”。
如果“1”倒了，那么财富就会变成“0”，财富对人的生命而言，就没有任何意义了。
只有当这个“1”被我们牢牢拥有的时候，我们才能去追逐更多的“0”。
那个“0”不仅仅是财富，也包括了爱情、事业以及其他一切人们为之奋斗的东西。
世界的颜色由自己决定。
健康靠自己。
我们虽然不能苛求背景、资源、条件和环境，但却不能不认真对待自己的健康。
习惯要靠自己养成，健康要靠自己追求；有病的时候，调养靠自己；没病的时候，保养也得靠自己。
《我的健康我做主》为你准备了以下12项健康专题。
共计100条健康建议，每一条建议都是用心而且贴心的：让健康听从自己安排——积累身体资本；让年轻不再只是梦想——延缓身体衰老；让睡眠成为最大享受——对抗失眠抑郁；让筋骨在养护中刚毅——远离筋骨病痛；让身体不受毒泰困扰——排除体内毒素；让人体不再弱不禁风——提高免疫力；让身型不受脂肪困扰——预防肥胖症；让血压在平稳中运转——远离高血压；让血液糖分轻松溶解——远离糖尿病；让挫折在乐观中减半——清洁心理垃圾；让身体在营养中浸泡——调节每日膳食；让运动打造钢筋铁骨——进行体育锻炼。

<<我的健康我做主>>

书籍目录

第一章 让健康听从自己安排——积累身体资本,拥有一生健康　储存健康，你将不会吃亏　有了健康的“1”，才能在后面加“0”　身体可以重塑，健康可以左右　好身体是宠出来的　目标要做大，健康要做细　毁掉健康只需一杯“土”　注重每日养生，别等得病再抓瞎　健康建设不能急于求成第二章 让年轻不再只是梦想——延缓身体衰老，拥有一生健康　年轻人更要预防早衰症　引起衰老的自由基　快乐工作，是抗衰老的第一要诀　抗氧化剂——延缓衰老的新发现　类胡萝卜素能延缓衰老　抗衰老的必需营养补充剂　抗衰老的特需营养补充剂　延缓衰老的饮食起居方案　衰老是可以逆转的吗?　延缓衰老的中药复方制剂第三章 让睡眠成为最大享受——对抗失眠抑郁，拥有一生健康　揭开失眠抑郁症的神秘面纱　睡前多吃，容易引发疾病　即使睡不好，也不要增加卧床时间　依据身体状况选睡姿　睡懒觉并不是好事　催眠药不是对抗失眠的良方　睡眠长度要顺应时间变化　午觉睡不好当心“伤了心”第四章 让筋骨在养护中刚毅——远离筋骨病痛。
拥有一生健康　培护正气，养骨为大　均衡营养，从里到外滋养骨骼　健康补钙腿脚好　上、下肢的健康养护　按摩胸骨，调养生息　大道至简，运动好处多　强化骨骼八种方法第五章 让身体不受毒素困扰——排除体内毒素，拥有一生健康　生活中，毒素无处不在　你的身体需要排毒吗?　不同身体器官的排毒对策不同　用果蔬汁做每日排毒计划　运动排毒——流汗，流脂，更流毒　吃对蔬菜，选对水果　48小时生机食疗法　大肠水疗，身体更轻松　清肠排毒的饮食原则第六章 让人体不再弱不禁风——提高免疫力，拥有一生健康　人体免疫力，疾病的克星　认识人体的免疫系统　身体信号，免疫力的风向标　查找身体衰弱的原因　增加营养摄入，免疫力也可以吃出来　加强锻炼，让免疫力在运动中提升　免疫力与压力成反比　第七章 让身型不受脂肪困扰——预防肥胖症。
拥有一生健康　肥胖症的临床表现与并发症　肥胖症的高发人群在哪里　肥胖症患者的居家自查　治疗肥胖症，先管住自己的嘴巴　运动要科学，才能燃烧脂肪　瑜伽，健康瘦身新主张　改掉不规律的饮食习惯　睡眠不足，肥胖症的诱因之一　绝食，毁了体型，更毁了健康第八章 让血压在平稳中运转——远离高血压，拥有一生健康第九章 让血液糖分轻松溶解——远离糖尿病，拥有一生健康第十章 让身体在营养中浸泡——调节每日膳食，拥有一生健康第十一章 让运动打造钢筋铁骨——进行体育锻炼，拥有一生健康第十二章 让挫折在乐观中减半——清洁心里垃圾，拥有一生健康

章节摘录

身体可以重塑，健康可以左右有一个青年向上帝抱怨自己贫穷，一心想得到一大笔钱。
上帝告诉青年：你已经很富有了。
青年人不相信他的话，于是极力否认。
上帝说：那用你的一只眼睛换一箱金银珠宝吧？
青年人不答应。
上帝笑着说：“ 现在你看到了吧，你已经十分富有了。
请记住：健康是无价之宝，多少金钱都难以买到的。
”上帝不仅是告诉了青年人，同时也告诉了我们：健康是无价的，是任何金钱和财富也买不到的。
健康是如此的重要，所以有人说：“ 每个健康的人，都是一个大富翁。
他可以没有钱，没有权，没有想有的任何东西，但他拥有健康。
”可惜拥有健康的人往往意识不到这一点，当他已经失去健康时，才开始追悔莫及，感叹健康的宝贵。
世间的任何财富都是人创造的，充分利用健康的体魄去学习，用智慧去思考，用双手去劳动，你就具备了创造财富的条件，你就有把自己变成财富的主人的能力，你就可以去争取更多宝贵的财富。
现如今，越来越多的发达国家和地区的豪富们不比阔气比健康。
在美国，多数实业家认为，一个人无论有多高的权势、地位和名气，如果不能保持普通人的心态，没有正常人的健康，就不会有真正的快乐。
在日本，清心寡欲、俭朴自然之风正吹遍这个昔日以“ 工作狂 ”出名的岛国。

编辑推荐

《我的健康我做主》编辑推荐：健康一生的100个关键建议〈br〉康的黄金建议，身体的健康由每个人自己做主。
〈br〉——钱没了可以再挣。
爱情没了可以再找，只有健康没了是永远都找不回来的。
〈br〉——从今天开始，改变你的健康习惯，你会发现，其实想要健健康康地活到天年并非是件难事。
〈br〉——一本适合全家阅读的健康宝典，一本可以改变家人体质的健康指南。
健康由你决定。
选择决定未来。

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