第一图书网, tushu007.com

<<健康哲学>>

图书基本信息

书名：<<健康哲学>>

13位ISBN编号：9787810936026

10位ISBN编号：7810936026

出版时间：2007-6

出版时间：合肥工业大学

作者：马乐

页数：265

字数：309000

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

<<健康哲学>>

内容概要

『健康哲学』——给你健康人生。
有些知识你可能不需要，但健康知识却是人人需要。
把握健康，从健康哲学开始，最为轻车熟路。
健康地活，长寿地活，有质量地活。
当你懂得健康，也就是真正懂得人生；而懂得人生，也就收获到健康。
健康，实质上是一种全面素质上的修养。
健康——有之不必然，无之必不然！
　本书既是一部阐明养生、保健的理论著作；又是一部养生、保健知识普及性很强的读本。
本书知识内涵深厚广泛：围绕着养生、保健，涉及现今健康状况与健康要求；涉及古今中外养生、保健经典；涉及中华传统优秀文化与当今优秀文化的融合；涉及新观念新思路对旧观念旧习惯的批判；涉及医学、保健学、养生学、心理学、社会学、环境科学、人文科学甚至教育学；还涉及文学、民俗学。
本书是为健康而铺路，但不乏在为人生作指引……这本书的内含素养不是只有学问才能达到的，还有更多的人生沧桑铸就着在里面。

第一图书网, tushu007.com

<<健康哲学>>

书籍目录

概述第一章 认识引领健康　第一节 健康无价　　一、健康的社会意义　　二、健康的个人意义　第二节 健康忧患　　一、病毒　　二、有关疾病　　三、亚健康　　四、其他健康忧患　第三节 何谓健康　　一、健康概念　　二、健康标准　第四节 知识与健康　　一、何谓知识　　二、知识与健康　　三、必备的健康知识　第五节 观念与健康　　一、何谓观念　　二、观念与健康　　三、有益健康的观念　　四、危害健康的观念第二章 行为决定健康　第一节 思维方式　　一、何谓思维方式　　二、思维方式与健康　　三、有益健康的思维方式　第二节 生活方式　　一、何谓生活方式　　二、生活方式与健康　　三、有益健康的生活方式　第三节 处世方式　　一、何谓处世方式　　二、处世方式与健康　　三、有益健康的处世方式第三章 养生促进健康　第一节 心理养生　　一、何谓心理、心理养生及心理平衡　　二、心理与健康　　三、心理养生　第二节 生理养生　　一、何谓生理及生理养生　　二、生理与心理的关系　　三、生理养生　第三节 岁月养生　　一、不同年龄段的养生　　二、不同季节的养生　　三、平日里的养生第四章 环境影响健康　第一节 自然环境　　一、自然环境因素　　二、自然环境与健康　　三、自然环境污染的危害　　四、回归大自然　第二节 社会环境　　一、社会环境因素　　二、社会环境与健康　　三、发展中社会环境的喜与忧　　四、如何应对和适应社会环境　第三节 家居环境　　一、何谓家居环境　　二、家居环境与健康　　三、营造适宜的家居环境　　四、慎重对待家居环境的变动附录　·人体所需营养素　·营养素来源与抗衰老、抗癌食品　·垃圾食品与最佳食品　·健康忠告　·警惕癌症　·养生歌　·养生谚语　·常用食物成分表后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

《琅琊漫抄》记载明宪宗时期宫中一个戏子，为宪宗演一曲朝中六部挑选官员的戏：第一个被挑选的人走上前，面试官问他姓名，此人回答：“ 公论。
”面试官说：“ 公论如今无用。
”下一个被挑选的人上前，问其姓名，回答说：“ 公道。
”面试官说：“ 公道，也难行。
”第三人走上前自报姓名“ 糊涂 ”，面试官说：“ ‘ 糊涂 ’如今尽去得（尽够去做官）。
”弄得宪宗有些哭笑不得。
一家主妇爱搓麻将，基本不管家务。
一次回家见丈夫正缝衣服，有所发现地说：“ 你看你，连顶针儿也戴错手指了！
”丈夫头也不抬地回答：“ 是戴错了，它应该戴在你的手指上！
”有所悔悟的妻子于是接过针线把衣服缝好。
“ 文革 ”中有一位老革命“ 走资派 ”，经常甚至天天被红卫兵揪出去批斗，于是他自己特制了一付“ 行囊 ”：～顶自糊的高帽子，上书“ ×××罪该万死 ”；一张自制大牌子，上书“ 打倒反革命、走资派××× ”；一件专为批斗穿的褂子，后背写着“ 牛鬼蛇神××× ”。
红卫兵一到，他就全副“ 武装 ”披挂上阵；批斗结束回到家中，他就脱盔解甲小心放在床头，以备不时之需。
还有一位领导干部遭人陷害坐了三年牢，洗冤昭雪总算出了狱，但年龄已到不能再复原职。
看望他的人第一句话就是“ 看来你身体还自我保重得不错 ”。
他张口就答：“ 还算可以吧，但再想‘ 三高 ’就不可能了。
”“ 三高 ”指高血脂、高血糖、高血压，一般天天进餐馆接受吃请的人较易发生。
有一位老翁挤上公交车站在一位坐着的年轻太太的后面，突然一个急刹车，老翁倒在年轻太太的身上，她出口就骂：“ 真是个老不死的！
”老翁撑起身子笑说：“ 谢谢，谢谢！
”旁边有人向老翁嘀咕：“ 她是在骂您呢！
”老翁说：“ 不，她分明在祝福我，说我老也不死！
”车上人都听得真切，报以欣然大笑。
有一对夫妻去离婚，中途遇河阻隔，琢磨半天，于是丈夫说：“ 还是让我背着你过河吧！
”过了河没有走多远，妻子停住脚步，看着继续往前走的丈夫着了急，于是大声喊道：“ 回来——回来！
”丈夫不知何事只好回到妻子那儿，妻子拉了一下丈夫的手说：“ 不离了，咱俩回去吧！
”丈夫不解地问：“ 这又为何？
”妻子有些娇嗔地说：“ 离了婚，谁背我过河啊！
”　　122岁的法国寿星卡尔芒太太思维敏捷、乐观幽默，121岁生日庆典那天有记者问她怎么能活这么大岁数，她回答：“ 一定是上帝把我给忘了。
”问她有什么长寿秘方，她回答：“ 真有秘方，我早拿出去卖钱了。
”再问她打算还活多久，她打趣说：“ 你们在把我当小学生，问个没完没了！
”　　……

第一图书网, tushu007.com

<<健康哲学>>

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