

# 《健康4大基石》

## 图书基本信息

书名：《健康4大基石》

13位ISBN编号：9787534549397

10位ISBN编号：7534549396

出版时间：2007-1

出版社：江苏科学技术

作者：杨玺

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《健康4大基石》

## 内容概要

列宁早就说过：“身体是革命的本钱。”这个身体只能是健康的身体。健康岂止是革命的本钱，它应该是人生一切的本钱，个人成长、家庭和谐、建功立业，哪一样离得了健康的身体。因此，保持健康与如何保持健康，应该是所有人的重要生活内容。在人的一生中，健康的重要性无论如何强调都不过分，为此，荷兰学者斯宾诺喊出了“保持健康是做人的责任”的响亮口号。

世界卫生组织给健康的定义是：“不仅没有疾病和虚弱，而且心理适应竞争社会时处于完美的状态中。”如何才能做到这一点，该组织在著名的《维多利亚宣言》中提出了健康的生活方式，即健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。本书结合长期的医学实践并参考了大量文献，对这四个方面的科学、详尽，又新颖、实用的阐述，使您一看就懂，一学就会，一用就灵。

按健康的生活方式生活，可使高血压的发病率降低55%，糖尿病的发病率降低50%，脑卒中、冠心病的发病率降低75%，肿瘤的发病率降低33%。可以肯定，只要遵循健康的生活方式，就可以把健康牢牢地掌握在自己手中，使生命之树长青。

本书以科普的形式分别对“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这四个方面的科学、详尽，又新颖、实用的阐述。使广大读者一看就懂，一学就会，一用就灵，尤其适合广大群众及生活方式病患者阅读，希望该小册子能够成为人们的健康生活的帮手。我们也知道，健康不是一切，但我们更要强调，失去了健康就没有一切。本书是作者根据其20余年的临床工作经验，并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、以防为主、重点突出。

# 《健康4大基石》

## 书籍目录

第一篇 合理膳食 一、民以食为天 二、合理膳食就是科学膳食 三、合理膳食的精髓是科学 四、建立良好的饮食习惯 五、平衡膳食，需要贯穿一生 六、采购与烹饪——合理膳食的后勤保证 第二篇 适量运动 一、运动不足普遍存在 二、科学运动有利于健康 三、生命在于科学运动 四、科学运动的核心是适量 五、适量运动的精髓——有氧运动 六、世界上最好的运动——步行 七、运动方式多多 第三篇 戒烟限酒 第一部分 戒烟 二、吸烟有百害而无一利 三、“二手烟”害猛于虎 四、不存在没有危害的烟 五、戒烟总动员 六、戒烟有学问 七、戒烟的要领 第二部分 限酒 一、酒类及饮酒面面观 二、饮酒对健康的影响 三、限酒的好处多多 四、科学饮酒及其注意事项 五、烟酒“同行”，危害相加 第四篇 心理平衡 一、健康与心理健康的概念 二、心理防线最容易出问题 三、心理健康的维护 四、心理平衡是健康的基础 五、心理平衡有技巧 六、中老年人怎样保持心理平衡 第五篇 健康四大基石综合治理生活方式病 一、肥胖的综合治理 二、综合治理高血压 三、综合治理血脂异常 四、综合治理糖尿病 五、综合治理冠心病 六、综合治理脑中风 七、综合治理癌症

# 《健康4大基石》

## 媒体关注与评论

世界卫生组织强力推荐。专家诠释：健康不是一切，失去了健康就失去了一切。

# 《健康4大基石》

## 编辑推荐

世界卫生组织强力推荐。专家诠释：健康不是一切，失去了健康就失去了一切。

# 《健康4大基石》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)