

# 《你可以活得更好》

## 图书基本信息

书名：《你可以活得更好》

13位ISBN编号：9787533741686

10位ISBN编号：7533741684

出版时间：2008-11

出版社：安徽科学技术出版社

页数：157

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)

# 《你可以活得更好》

## 前言

昭光寄语（前言）世界上最可宝贵的，是人的生命和健康。健康是金子，健康是责任，健康是节约，健康是和谐。影响人健康的有四大要素，其中遗传因素占15%，自然及社会环境占17%，医疗条件占8%，生活方式占60%。简单说来，就是四“生”——生身父母、生存环境，再加上医生和养生。对健康来说，医生不如养生，药疗不如食疗，求人不如求己，求己不如求心。在养生的60%当中，自我心理平衡对健康影响的重要性要占到一半。可以说，好心态是事业和家庭平衡的基石，是人生健康和幸福的保证。养生要及时，健康要管理，要做到上医治未病，四两拨千斤。研究表明，1元钱投入养生预防，可以节省医药费8.59元，相应地还可以节省重症抢救费大约100元，而且自己少受罪，家人少受累，何乐而不为呢？世界卫生组织指出，坚持健康的生活方式，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡四大健康基石，可以使各种慢性疾病发病率减少一半，使人的健康寿命延长十年，人们的生活幸福度大大提高。早期进行有效的健康教育和健康管理，可以使70%的人做到自然凋亡，就像宋美龄活到106岁，睡觉中悄然逝去，无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。而不是像现在许多人，英年早逝，病理死亡。中年得病，花钱受罪，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空！1992年，前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出，全世界每年有1200万人死于心脑血管疾病。而如果采取预防措施，导入健康生活方式，就可以减少600万人的死亡。他进一步提出“许多人不是死于疾病，而是死于无知”的重大论断。他大声疾呼，要人们“不要死于愚昧，不要死于无知。”但愿他的话能惊醒许多今天匆匆忙忙的“梦中人”。人活百岁不是梦，重要的是从观念上理解健康的重要性，自觉接受健康教育和健康管理，要从小抓起，让人人做到：20岁前养成好习惯，40岁前指标都正常，60岁以前没有慢性病，80岁以前轻易不衰老，轻轻松松活他一百岁，快快乐乐过上一辈子。人活着是需要一点智慧的。不管社会如何变革，经济如何发展，生活如何改善，我们对待生活的态度应该是一以贯之地乐观积极。我们一定要懂得关爱自己，就是关爱家人，关爱社会，关爱祖国。关注健康，就是自身和谐、家庭和谐、社会和谐。我和余惕君先生相识不久，交流中却似相知多年。这次所谓的对话本是一次极普通平常的朋友间闲聊，也许正是这种既无准备更无刻意的畅所欲言，让我深受启发，受益匪浅。人要过上好日子，需要聪明才干，人要把好日子过好，则需要智慧和勇气。希望越来越多的人，能够在生活中学到智慧，用智慧让自己的生活更从容，更快乐，活的更好些！最后，我谨代表余惕君先生和我本人，衷心感谢北京昭光大众健康研究所陈冬牛先生和黄倩女士为将“对话”整理编辑成书所付出的辛勤努力。特别感谢安徽科技出版集团对本书出版给予的大力支持！洪昭光（签字）联合国《国际科学与和平周》和平使者卫生部首席健康教育专家北京昭光大众健康研究所首席专家

# 《你可以活得更好》

## 内容概要

《你可以活得更好》智者对话，智慧人生。这是一场经典的对话，内容参透各自的人生历练，充满对生活的热爱和感悟，传递对生命的思考和认知。对于聆听者来说，实在是一堂难得的人生大课。希望更多朋友能够通过轻轻地阅读，聆听二位智者的对话，从中汲取到对自己生命有益的智慧。

洪昭光：从养生到养心。

余惕君：轻松找寻快乐真谛。

# 《你可以活得更好》

## 作者简介

洪昭光：卫生部首席健康教育专家、首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师、《药物与人》杂志社首席健康顾问。

多年来，洪教授以他科学的健康传播理念和深入浅出的讲学风采，深受大众欢迎，为中央及地方机关和企事业单位、社区百姓做健康新观念演讲报告近万场

# 《你可以活得更好》

## 书籍目录

上篇 健康有道 人活百岁不是梦 你的日子过得还好吗？ 自然凋亡，还是病理死亡？ 英年早逝为哪般？ 死于疾病？死于无知！ 储蓄金钱，透支健康，钱在银行，人到天堂 健康不仅仅是没有病或身体孱弱 健康百岁，关键是在前面年 五大因素决定你的健康长寿 食饮有节，吃好不如吃对 你会喝牛奶吗？ “牛奶是牛喝的”？！ 荤素搭配，营养加倍 三四五顿，七八分饱 五彩餐桌，聪明生活 什么都吃，适可而止 平常饭菜，一荤一素一菇 生命在于运动 “忙”是对自己“懒”的最大放纵 运动可以代替药物，但没有药物可以代替运动 最好的运动是步行 适量运动三五七 中老年人冬练防误区 远离烟酒 吸烟真的有害吗？ “吸烟有害”最早是谁说的？ 吸烟是穷人的选择 戒烟一定要心甘情愿 酒是一把“双刃剑” “饱餐、酗酒、激动”——宴席猝死三联症 酒可以喝到“君子”，也可以喝成“蠢猪” 心理平衡，健康保证 人与人的最大区别在于心态 心理暗示，不容忽视 着急恐慌，说死就死 想看天安门，捡回一条命 晚期癌症患者的冠军路上 医治未病 让高血压低头 跟糖尿病斗法 冠心病可防可治 不要被“中风”击倒 摆脱抑郁的困扰 生存勇气是战胜癌症的利器

下篇 快乐无限 生命的长度与厚度 快乐是人生的根本 寻找“我”的智慧 快乐在身边 快乐源自分享 快乐生活“慢”中来 学会不攀比，快乐常相随 心好一切好 常看三座山，心境好平安 爱心、洗心、开心 养心八珍汤 态度由心定 心情保持原生态 苦乐在心 怒：心之奴 智慧在于调控心境 情感带来幸福感 我爱我家，快乐源泉 家庭健康是一架精细复杂的马车 一步错位，一生错位 家是人生最重要的驿站 夫妻运是最大的运 少说“但是”，多说“如果” 对孩子也要常感恩 善待他人，善待工作与学习 命与运 放低自己，抬高别人 常怀感恩心 工作着并快乐着 难行能行 学习知足常乐 健康与修养 适者有寿 培养兴趣，多彩人生 能赚钱会花钱 智商、情商与灵商

# 《你可以活得更好》

## 编辑推荐

《你可以活得更好》洪昭光养生观念大突破。健康大师洪昭光首度对话快乐大使余惕君。智者间的精彩对话；大师间的心灵碰撞；岁月蹉跎的累积，生命智慧的迸发。累计蹉跎岁月，释放生命智慧。所有愿用智慧生活的人，可以从中找到你需要的智慧。所有在用智慧生活的人，可以从中发现撞击你心灵的强烈共鸣。

# 《你可以活得更好》

## 名人推荐

专家联合推荐卫生部原副部长，中国医师协会会长 殷大奎原中央保健局局长，中南海保健医 王敏清  
香港凤凰卫视时事评论员，著名专栏作家 杨锦麟中央电视台健康之路节目创办人，高级编导 段忠应

## 《你可以活得更好》

### 精彩短评

- 1、洪韶光的书就是不一样！
- 2、现在的健康养生书越来越杂了，良莠不齐。一直喜欢读洪教授的书。
- 3、这本书的封面很旧。
- 4、说的都是些大家都清楚的道理，而且比较空洞，不推荐。
- 5、交给读者保持健康身心的简单方法，每个想拥有健康的人都值得拥有！
- 6、多读书好
- 7、早就知道这个书。现在才买。一看，还是不错的。
- 8、你要想活的更好，就看书吧，内容不错。
- 9、读起来很轻松，不知不觉就读了一大半。仔细想想，生活是可以改变的！
- 10、内容还不错就是送来的时候有本书已经烂了
- 11、翻了一下~~
- 12、余惕君书看了不少，涉及管理、身心健康、为人处事请多方面，洪教授以健康顾问闻名于世，二者结合，以对答的形式，很有启发！
- 13、2009-11-26 读过
- 翻了一下~~
- 14、读懂了，烦恼就少了，值得推荐！
- 15、确实是好书，实用。

# 《你可以活得更好》

## 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)