

《新概念健康手册》

图书基本信息

书名：《新概念健康手册》

13位ISBN编号：9787224063271

10位ISBN编号：7224063274

出版时间：2002-1

出版社：陕西人民出版社

作者：洪昭光

页数：218

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

《新概念健康手册》

内容概要

本书分上、中、下三大篇，分别阐述了人类的宝藏在哪里、走出亘古的迷谷、掌握健康的钥匙等内容。

作者简介

洪昭光，男，1939年生，福建省人。1961年上海第一医学院毕业。1981年-1983年高教部选派至美国芝加哥西北大学医学院预防医学系及临床医院任访问学者两年。专业：心内科 高血压 冠心病 老年病。70年代与华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”（复方降压平）及“溃疡合剂”年产量超一亿片，荣获科研成果奖3次。80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”“中国-北京心血管病监测”“我国心血管病危险因素及流行趋势动态监测”，“1984年全国50万人吸烟调查”，“燕麦降脂作用临床及基础研究”，“北京70万人群脑卒中流行病学研究”等科研项目获卫生部二等、三等、北京市二等、市卫生局一等奖等共8项90年代参与“1991年全国高血压调查”“心血管病流行动态趋势监测”“北京东郊十一万人群心血管病社区干预”“老年人生活质量及幸福度研究”，获卫生部科技进步二等奖两项、市三等奖一项。参加主编大型专业学术著作285万字、编写了《实用高血压学》《燕麦降脂研究》《高血压防治》等著作，发表论文70余篇。近年撰写科普文章，并与中华医学会，北京市卫生局，中国教育电视台合作摄制12集大型电视教育系列片“让高血压低头”。1987-1992年任北京安贞医院副院长。1993年入选“英国剑桥国际名人传记中心”及“美国国际名人传记中心”名人录。曾任二、三、四届中华医学会心血管病学会委员，三、四届中华心血管病杂志编委。现任卫生部血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国高血压联盟常务理事，北京安贞医院干部保健、老年心内科主任、教授、研究员。

《新概念健康手册》

书籍目录

上篇 人类的宝藏在哪里 什么是文明的标志 求生的力量有多大 人类的欲望 知道真正的财富吗 比金子更珍贵 观念更新为何重要 为健康发奖 记住四个“最”字 人生的“三道关” 如何是真正的关爱 中篇 走出亘古的迷谷 如何划分年龄段 人的寿命有多长 健康七八九百年不是梦 现状又是如何 健康的最大敌人是什么 “三高”和“三低” “文明病”来自不文明 搬一摞书花费百多万 六元大白菜六万医疗费 三个半分钟 三个半小时 致病的内因 鸭子和小白兔 外因 死人复活吓死护士 教授气崩脑血管 争吵险送他的命 为了一只蚊子 迈开健康的脚步 下篇 掌握健康的钥匙 文明的生活方式 健康的金钥匙 保健常识 保健食谱 食补食疗 特别礼物：养心八珍汤 附录 养生格言

章节摘录

森林狼医生的故事： 有一个狼医生的故事。森林里有狼有鹿，人们为了保护鹿，猎人就把狼消灭了，认为这样就把鹿保护住了。哪知道适得其反，几年以后，鹿因为没有狼，吃完草就躺在草地上，休息晒太阳，结果鹿变得胖起来。鹿成胖鹿，脂肪肝、冠心病、高血压，鹿自身疾病越来越多，死得越来越早，结果鹿群越来越少，看着要自己消灭了，自然就绝种了。 怎么办呢？派医生给鹿治病，谁能给鹿治病呢？想来想去，最好的办法把狼请回来，重新买了狼放在森林里，狼一来就吃鹿，鹿就得跑，狼追鹿跑，在这样的过程中，鹿锻炼了身体。自然界就是这样非常奇妙，就是在这么互相竞争中，各自得到完善和提高，所以离开了运动反而糟了，鹿死得更快了。有了狼，狼变成鹿的医生了。

东方智慧太极拳 除了步行，还有项运动很好，值得提倡，就是太极拳。太极拳这个运动特殊，它是柔中有刚，阴阳结合。太极拳，最大的用途是改善神经系统。 美国老年体育协会专门做了研究，分两组老年人，一组用健身房的器材，天天练肌肉；另一组人一分钱不花，打太极拳。结果下来一对比，打拳的这组，平衡功能好，脑子好，走路不摔跤，与对照组相比，太极拳组摔跤骨折减少50010。最后美国人得出一个结论：说非常佩服中国东方人的智慧，不花一分钱的太极拳比现代的器械效果好得多。

《新概念健康手册》

媒体关注与评论

书评 健康的四大基石 合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡 养心八珍汤 宽容四钱 慈爱心一片 正气三分 好心肠两寸 孝顺长想 回报不求 老实适量 奉献不拘 你可以活到120岁

《新概念健康手册》

编辑推荐

健康的四大基石 合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡 养心八珍汤 宽容四钱 慈爱心一片 正气三分 好心肠两寸 孝顺长想 回报不求 老实适量 奉献不拘

《新概念健康手册》

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