

《健康一生的九大法则》

图书基本信息

书名：《健康一生的九大法则》

13位ISBN编号：9787543662773

10位ISBN编号：7543662779

出版时间：2010-4

出版社：青岛出版社

作者：王昭金

页数：209

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

《健康一生的九大法则》

前言

在温饱问题没有得到解决的年代，人们的健康水平相对低下，这是正常现象。在如今，在人们的物质生活得到较大满足的情况下，健康水平却没能随之同步提高，这就是个怪圈。现如今，人们生活享受得多了，但不科学的生活方式同时也攻破了人体的健康防线，使得“富贵病”得以长驱直入，高血压、高血脂、糖尿病等悄然而至，严重侵蚀着人们的健康躯体及灵魂。据调查，我国约有70%的人处于亚健康状态，它袭击的主要人群是白领阶层、大学生、教师等。这部分似病非病的人，犹如站在悬崖的边缘，再往前多迈一小步，就会跌入疾病的深渊，而后退一步，就可回到安全的健康地带，尽享人间的幸福与快乐。为了帮助朋友们走出亚健康状态，摆脱病魔的纠缠，走向健康长寿的绿色通道，本书围绕困扰人们健康生活的种种误区，从心理平衡、生活习惯、适量运动等方面分门别类，针对人们普遍关心和追求的健康人生可能面临的种种问题进行剖析，进而总结出引导我们享受健康生活的九大法则。本书是一本普及性读物，它具有较强的针对性，有助于读者朋友从中获取保健新知识，树立延年益寿的新观念。新时期热爱生活的人们，展开双臂拥抱健康，就是珍爱生命的阳光！

2009年10月1日

《健康一生的九大法则》

内容概要

《健康一生的九大法则》内容简介：为了帮助朋友们走出亚健康状态，摆脱病魔的纠缠，走向健康长寿的绿色通道，《健康一生的九大法则》围绕困扰人们健康生活的种种误区，从心理平衡、生活习惯、适量运动等方面分门别类，针对人们普遍关心和追求的健康人生可能面临的种种问题进行剖析，进而总结出引导我们享受健康生活的九大法则。

《健康一生的九大法则》

书籍目录

健康法则一 好心情决定健康牵着快乐看夕阳创造好心情崇尚散淡 活得潇洒勒住情绪的缰绳冷却浮躁 固执伤人害己最沉重的生活是无聊纵向对比快乐多宽容清心败火知老服老心别老嫉妒是心灵上的肿瘤 离开回忆的孤岛乐极生悲扮靓激发生命活力女人心理健康有绝招心理按摩 胜过良药“生死簿”操在自己手中病魔欺软怕硬越过退休这道坎易被忽视的心理障碍健康法则二 牢记家庭医生的忠告最浪费不起的是健康摆脱病魔的纠缠疾病相克的奥妙跳出癌症的包围圈过度医疗是自找不痛快少往血管里灌水不吃药也能降血压不可小瞧低血压感冒初期不吃药为好为胆固醇恢复名誉减肥别拿健康作代价别把按摩当享受“吉祥兆”不是好兆头献血对健康有益无害自医锻炼了细菌队伍长寿不能靠药养无病进补要不得慎用秘方免遭祸殃滥用激素危害大服药不当危害大生命掉在酒杯里食管最怕干吞药片饮药茶防伤身中西药别搞拉郎配健康法则三 运动为生命添彩生命在于适量运动动以养身 静以修性身静常引病叩门 锻炼肌肉 刻不容缓健康不可冷处理载情锻炼更时尚脑袋也能练聪明运动敲碎“药罐子”锻炼，看准兔子再撒鹰小动作治大病跳舞悠着点散步也有小讲究健康路上慎步走别给身体找别扭别开健康的玩笑运动逞能是傻帽深呼吸伤心害脑晨练不可忽视的细节学练气功 择善而从练身练心 事半功倍健康法则四 扔掉危害健康的习惯自毁人体“长城”不可捆在电脑上久赌酿成疾高枕添忧昂首挺胸健康年轻美出来的毛病慎防“病从发入”说谎影响健康你的习惯在伤害自己忍无可忍“水淹丹田”为耳朵减负澡堂内的健康呼唤为自己“松绑” 捂春晾秋莫过头别不把刷牙当回事把酒问健康饮茶应该注意什么？坚持这些“坏习惯”健康法则五 优化家庭小环境房间也要吐故纳新为房子卸载室内飘荡着幽灵伸向健康的魔爪吸烟燃烧生命保护绿色空间——阳台不为养花赔健康“烹调”家庭音乐大餐创造家庭笑的氛围注意被窝里的小环境香水飘香危害健康无害驱蚊法豢养宠物的弊端微生物占据的“地盘”家庭环保随手可做健康法则六 健康人生吃出来酸碱平衡保安康有钱难买不胖也不瘦素食有利也有弊想长寿别忌肉野味穿肠过怪病身上留吃出好心情不难会吃睡得香食物中也有“伟哥”适时为身体“补水加油”细嚼慢咽身强体健豆浆不比牛奶差渴甚不急饮不宜常喝的水谨慎吃火锅怎样理解吃啥补啥活鱼现烹味道不鲜几种不能吃的肉剩白菜有毒不宜盲目吃生菜隐患就在瓜菜中被列入“黑名单”的食品日常饮食纠错饮食西化是陷阱健康法则七 性爱拨慢衰老时钟常怀春心人不老勒住性衰老的缰绳放下手中的“灭火器”行为不当会“扫性”中年女性性欲低下的“绊脚石” 厌倦是性爱的墓场性爱是高级美容师春药催情如釜底抽薪花前月下度晚年健康法则八 友谊相伴人生走给生命安上弹簧扔掉手里的核桃人生不敲退堂鼓生命需要支撑点珍爱生命是责任苛求完美是伤害灵活少吃亏抓住今天是赢家发挥余热忌拼“设备” 别让幸福在身边溜走生命最怕倒计时创造自己的生活空间给心灵一片阳光养尊处优有隐忧命运捏在自己手里朋友多寿命长健康法则九 养生秘诀要记清养生之道在平衡后记

健康法则一 好心情决定健康 牵着快乐看夕阳 人在心情愉快的时候，机体就分泌有益的激素、酶和乙酰胆碱，这些活性物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋以及脏器代谢活动调节到最佳状态，并可增强人体免疫系统的功能，使人健康长寿。但是，有些人却整天愁眉不展，郁郁寡欢，看什么都不顺眼，做什么都没兴趣，好像除了烦恼之外，一切快乐都与自己无缘。人生活在复杂的社会环境中，难免有不顺心的时候，学会在现实生活中找乐，就成了人生的一大课题，也是养生不可忽视的重要方面。

发现自己的快乐 快乐是幸福和满意的一种感受和体会，带有鲜明的主观性。有个青年整天叹息，逢人就倒苦水：“我实在没有快乐，父母没给我留什么遗产，我没有别墅，没有小车……”有位老人对青年说：“我出50万元买你一只手愿意吗？”青年人断然回答：“不愿意！”“那么，我再出100万元买你一条腿，你卖吗？”青年人坚决地摇摇头。老人笑着说：“青年人，现在你拥有了150万元，这回该快乐了吧？”年轻人会心地笑了，因为他发现了自己的快乐。这个故事告诉我们，快乐需要自己发现。有些人感受不到快乐，除了客观原因外，更多的时候是怨自己，因为自己心里塞满了乱七八糟的东西，没有剩余空间装载快乐了。如能改变一下思维方式，就会发现，每个人都有属于自己的快乐，只是没有发现罢了。

开发身边的快乐 快乐无处不在，无时不有。这就需要树立快乐的思想观念，努力开发。有两个工匠去卖花盆，中途翻了车，大半花盆摔碎了。悲观的工匠说：“赔了，摔坏了这么多花盆，真倒霉！”另一个乐观的工匠则说：“真幸运，还有这么多花盆没摔坏。”后者是善于开发快乐的聪明人。这个世界上恐怕没人愿意给自己找不痛快，都想有个好心情。那么好心情从哪里来呢？官位可由人封，金钱可由人给，名气可由人炒，但没有人给你制造好心情，这要靠自己来营造。特别是中老年人，虽然失去了春天的艳丽，但要拥有秋季的丰盈。要想方设法寻找快乐，比如多参加娱乐活动、社区文化活动、体育锻炼等，从中感受和享受生活的乐趣。说到底，人们不能奢望快乐“倒插门”，应该主动“嫁”给快乐。

学着练习快乐 空姐甜蜜的微笑是发自内心的笑。这可不是装出来的，这是她们上训练课时，想象着自己最快乐的事情，把精神调节到最佳状态，对着镜子看微微上翘的嘴型——练就的温馨的笑容。电影演员在同一场景表演喜怒哀乐等表情，也是长期训练获得的技能。这说明快乐是可训练的，它就在闲侃神聊时，就在一段美妙的音乐里，就在经常遐想中……心理学家研究发现的调节快乐的办法是：每天晚上要想三件当天发生的高兴事，并分析其发生的原因。这会使人精力集中在好事上，同时忘记每天发生的不愉快事情。如能天天这样坚持，就会带着一种美妙的心境入睡，说不定还能做个好梦呢！“梦里且贪欢笑，要愁哪得功夫。”

有事做就快乐 一群年轻人到处寻找快乐，却遇到了许多忧愁和痛苦。于是，他们向哲学家苏格拉底请教，快乐到底在哪里？苏格拉底说：“你们还是帮我造一艘船吧！”这帮青年找来造船工具，锯倒一棵大树，用了几天时间，造出来一只独木船。船下水那天，他们请来苏格拉底，一边奋力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”他们齐声回答：“快乐极了！”其实，快乐就隐藏在生活的小事中，认真地做好每件事，它就会自动找上门来。老年人不可能再做很多很累的事情，但力所能及的事一定要做，像买菜做饭，清扫卫生，接送孙辈上学，种花养鱼，写写画画，拉拉唱唱，这些小事情都是快乐的载体。你不妨根据自己的情趣爱好、个性特点、文化素养及生活环境等，选择适合你做的事情，投入地做好，快乐天使是不会亏待你的。

创造好心情 有这样一个故事：有位穷困潦倒的秀才，下雪天还没穿上棉衣，晚上冻得难以入睡，便偷偷地跑到人家马棚里，用马粪和烂草盖在身上御寒，用讨饭的瓢扣在脑袋上挡风。一觉醒来，马粪发热，身上暖和起来，使他精神大振，诗兴大发，随口吟道：“身盖马粪头扣瓢，大雪纷飞像鹅毛，比我艰难人还有，不知他们怎样熬。”秀才的诗并不怎么样，可他在艰难困苦的环境中，还有这份及时行乐的好心境，实属难得。柏拉图说过：“决定一个人心情的，不在环境，而在于心境。”人们生活在现实社会中，情感世界丰富多彩，好心情和坏心情都是自己创造出来的，所产生的后果也各不相同。好心情有利健康长寿，而恶劣的情绪能自毁“长城”。一个人左右不了外部世界，但可以把握自己的内心世界，努力创造好心情，摒弃劣质情绪，是身心健康的重要保障。

《健康一生的九大法则》

编辑推荐

健康法则一 好心情决定健康
健康法则二 牢记家庭医生的忠告
健康法则三 运动为生命添彩
健康法则四 扔掉危害健康的习惯
健康法则五 优化家庭小环境
健康法则六 健康人生吃出来
健康法则七 性爱拨慢衰老时钟
健康法则八 友谊相伴人生走记清
健康法则九 养生秘诀要

《健康一生的九大法则》

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