

《洪昭光健康经》

图书基本信息

书名：《洪昭光健康经》

13位ISBN编号：9787553752487

出版时间：2015-11-1

作者：洪昭光

页数：228

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

《洪昭光健康经》

内容概要

精选洪昭光多年健康教育精华，洪昭光健康观点全聚集。

从新时代的健康观念，人人都可活到120岁开始，再告诉大家：健康在我不在天，健康与寿命是掌握在自己手中的，不要为自己的疾病推托责任，每个人都应该照顾好自己的身体。而后，将家庭所有成员——老人、小孩，丈夫和妻子的健康都细细讲述，尤为夫妻要互相照顾，中年正强壮时期的群体更要注意身体健康。

书中不仅深入浅出的阐述了健康的理论，更从现实生活入手，告诉读者怎么吃，怎么运动，生活细节该注意什么，一点一滴，语重心长。在书的最后章节更针对时下老人慢性病给予调理诊治的意见，对于关注健康的读者来说，是应该人手一册的健康宝典，值得每个家庭珍藏、每个成员阅读。

作者简介

洪昭光

中国首席健康教育专家。

1939年出生于福建省。

1961年毕业于上海第一医学院（现复旦大学上海医学院）。

1981～1983年由高教部选派赴美国芝加哥西北大学医学院任访问学者两年。

1987～1992年任北京安贞医院副院长；国家卫生部心血管病专家咨询委员会副主任；全国心血管病科研领导小组副组长。

1993年入选“英国剑桥国际名人传记中心”和“美国国际名人传记中心”名人录。

曾任中国老年保健协会副会长，兼心血管病专业委员会主任委员。

2001年荣获卫生部“辉瑞杯”高血压健康教育奖。

2002年荣获“全国科普先进工作者”称号及“中国控烟贡献奖”，并成为“联合国国际科学与和平周和平使者”，“相约健康社区行”首席专家。

并获国家科技进步二等奖一项及卫生部级、北京市及卫生局级科技进步奖十余项。并获中国老教授协会优秀贡献奖及21世纪影响中国十年优秀作品奖。

书籍目录

第一章 健康新观念：人活百年不是梦

有钱，也要有好身体去花

新世纪幸福度并未增加

人活百年不是梦

生命最美是凋亡

真的是“好死不如赖活着”吗？

智者不惑，一“智”千金

不要透支健康，不要死于无知

.....

第二章 生命在我不在天，奠定健康基石得长寿

第一基石：药补不如食补，合理膳食最关键

12345，饮食规律要记牢

红黄绿白黑，五色食品更健康

第二基石：动一动，真轻松，适量运动保健康

人闲易生病

强身健体“八个八”

早起运动十个“一”

运动是最好的安定剂

运动是观念问题，不是时间问题

最好的运动是步行

科学运动三、五、七

每周步行4小时，心血管病减少69%

铁不冶炼不成钢，人不运动不健康

冬天锻炼有误区 039

.....

第三章 健康无大事，细节到位病不找

食：饮食养身体，好油养好车

设法限制用盐

最合理的膳食结构

早餐少而精

早餐慢慢吃

不吃早餐危害多

六种早餐不能吃

午餐大而多

晚餐早而少

外出就餐的烦恼

保证充足的睡眠

.....

第四章 “家”字多温暖，身心健康尽在此

家庭健康人年轻

家庭健康的内外因

目标锁定家庭健康

笑口常开，积极乐观

幸福生活的秘诀就是“三碗面”

把握“三关”，培育“三情”，远离“三不”

智慧女人会经营家

女人是家庭的核心

第五章 家有老人是个宝

老不老，身体会说话

人生60才开始

给老年朋友的健康留言

健康科普很重要

要长寿，就得心理健康

老人的心理需求要关注

当心！阿尔茨海默病

预防是关键，护理不可少

饮食多讲究，健康有保障

第六章 健康功课从娃娃抓起

孩子的健康关系一家人的幸福

关爱生命，自幼开始

给孩子一个宽松的成长环境

造就还是毁掉一个孩子有时就在一句话

儿童教育不可急功近利

孩子只要两样东西：食物和母爱

猴妈妈的实验

若要身体安，三分饥和寒

第七章 男人，心强身也不能弱

男人，从现在起更新健康观念

男性健康十大标准

男人为什么比女人寿命短

男人别硬撑着

其实男人更需要关爱

男人也有更年期

上有老，下有小，人到中年病不得

警惕男人40综合征

40岁是男人健康的关口

不健康的生活方式和观念是罪魁祸首

……

第八章 女人，关爱自己永远不嫌多

中年女性面对身体的变化，关注莫慌张

解开外国老太太“不老”之谜

平衡心态—顺利度过更年期

更年期的症状

更年期女性沉重的心理压力

女人最需要疼爱

职场与家庭，平衡不容易

职业女性的“心病”越来越重了

第九章 中年之后，肩膀和身体的负担都很重

不惑之年，健康意识要清醒

人生四十是道坎

驾好中年的“三驾马车”：事业、家庭、健康

中年人要学会“慢生活”

中年人的四个“怎么办”

英年早逝的几个原因

预防英年早逝的处方—时间和空间

健康与金钱，两手都要抓

健康：你漠视它，它更漠视你

第十章 慢性病，预防比治疗重要百倍

心血管病：21世纪危害最大的疾病

心血管病的十大信号

时间就是生命

脑血管病：大脑供血不足，身体状况频出

脑血管病的十大信号

血管是脑组织的大动脉

脑血管病易发生在早晨

寒冷易引发脑血管病

脑血管病的饮食调理

《洪昭光健康经》

精彩短评

- 1、“无病八十八”，强调健康寿命长。人人都会生病，但死因却不一样。有一种叫自然凋亡，就是无病无痛，无疾而终；平安百岁，快乐轻松。半身不遂地躺在那儿，耗着，没有生活质量可言。
- 2、从新时代的健康观念，人人都可活到120岁开始，再告诉大家：健康在我不在天，健康与寿命是掌握在自己手中的，不要为自己的疾病推托责任，每个人都应该照顾好自己的身体。而后，将家庭所有成员——老人、小孩，丈夫和妻子的健康都细细讲述，尤为夫妻要互相照顾，中年正强壮时期的群体更要注意身体健康。
- 3、洪昭光健康养生精华集，家庭必备的一本好书！
- 4、洪老师的书和视频也都看不止一个，非常喜欢老爷子的理念和健康忠告。
- 5、养生书就靠这一本啦！
- 6、书中宗旨：健康长寿是人类最美好的追求，是社会最宝贵的财富。

章节试读

1、《洪昭光健康经》的笔记-第188页

- (1) 经常性头痛、头晕、耳鸣、视物不清、眼前发黑。
- (2) 睡眠差、梦多、觉轻或感觉老是睡不醒，醒后又很累。
- (3) 舌头发麻、发僵、说话不利索。
- (4) 手发抖、发颤，做一些日常基本动作感到困难，如穿针、扣扣子等。
- (5) 腿脚、手指尖或手指发麻，摸东西没有感觉，洗手、洗脚感觉不出水的冷热。
- (6) 嘴角常感到湿润或控制不住地流口水。
- (7) 思维缓慢、反应迟钝、记忆力减退、注意力不集中。
- (8) 会莫名其妙地摔跤。
- (9) 看什么都不顺眼，对人对事无原因发火。
- (10) 难以控制自己的情绪，经常性地哭或笑。

2、《洪昭光健康经》的笔记-第224页

当心脏跳得过快、过慢，或心跳节律不规则，即“心律不齐”的时候，就会自己感觉到“心跳”，或者觉得心前区“怦怦”跳动。于是人们就有心慌、难受的感觉，“感觉到心脏好像要跳出来”，甚至有人出现濒死的感觉，而急忙到医院就诊。心律失常可导致心脏、脑等脏器缺血，而出现胸痛、呼吸困难、头晕、乏力，甚至昏厥等症状。但也有患者的心律失常症状不典型，甚至没有任何不适感，只是通过体检或其他疾病检查时偶然发现。

3、《洪昭光健康经》的笔记-第134页

老中医的养生秘诀有句话：“若要身体安，三分饥和寒。”现在我们的物质生活水平提高了，鸡鸭鱼肉成了孩子们的家常便饭。但是，毕竟是孩子，不懂事，什么好吃吃什么，不会节制，结果因为不注意饮食，一个个得了“肥胖症”。这不能怪孩子，完全是我们做家长的责任。我们应该督促孩子，一定要改变膳食结构，多吃蔬菜、水果、杂粮类的食物，鱼、肉类的蛋白质一定要适量，油炸食品要少吃或不吃。

《洪昭光健康经》

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