

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 图书基本信息

书名：《最好的医生是自己-大字版》

13位ISBN编号：9787500240624

10位ISBN编号：7500240627

出版社：洪昭光 中国盲文出版社 (2013-05出版)

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)

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 前言

最好的医生是自己 ——写给珍爱生命的中老年朋友 健康是什么呢？健康是节约、是和谐、是责任、是金子。健康的核心是和谐，健康的关键在自己。所以古代老子说：适者有寿，仁者无敌。21世纪的健康新观念是：20岁养成好习惯，40岁指标都正常，60岁以前没有病，80岁以前不衰老，健健康康100岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？1992年世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，而如果采取预防措施，可以减少600万人的死亡。”他进一步指出：“许多人不是死于疾病而是死于无知。”并再三忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。”当代人一半的死亡是可以避免的。怎么避免呢？就是要学习科学的养生知识。英国哲学家培根有句名言：“知识就是力量。”今天看来，养生知识不仅是力量，正确的健康知识是男人的保健品，是女人的美容霜，是孩子的聪明药，是老人的长寿丹，是免费的维生素，是无毒的减肥药，是强力的杀虫剂，是长效的百忧解。简言之，养生知识是健康的无价之宝。光有养生知识还不行，还需要把这些知识转换成科学的生活方式。科学的生活方式可以使高血压发病率减少55%，中风减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少33%，更能使健康寿命延长10岁，生活质量也会大大提高。坚持健康的生活方式、注意健康养生的人，与不注意养生的人相比，65岁以上所花的医疗费，仅为后者的1/3~1/2，同时住院次数也大大减少。科学的生活方式其实很简单，不乱花一分钱，不用花多少时间，就能获得。这种生活方式就在我们身边，就是顺应自然，顺应天时；顺势而为，顺水推舟；天天三笑容颜俏，七八分饱人不老；相逢借问留春术，淡泊宁静比药好……当然，大家仅仅知道这些健康的生活方式还不行，仍需要亲身去实践。我曾经说过生活中的“三个半小时，三个半分钟”。许多人实践了，就有很好的效果，一些老同志，认认真真地照做了，就再未发生过头晕、站不稳这些困扰他们多年的症状。有的人会问，从现在开始亲身去实践科学的生活方式，晚不晚？我觉得，一点儿都不晚。健康生活方式的开始没有早晚之分，关键是“知、信、行”，光有“心动”还不够，要有“行动”，并持之以恒，养成习惯，就能使健康生活方式变成愉快和享受，而不是任务、不是负担。再往后就会品尝到健康所带来的快乐。一旦科学的生活方式成为我们生活的一部分，我们就掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。我衷心希望大家能持之以恒地用健康知识来充实自己，实践科学的生活方式，那么，大家就不会生病，就会拥有健康，就会“健康七八九，百岁不是梦”了！

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康演讲、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成68种“手抄本”流传各地；他的相关健康教育图书销量达数百万册。

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 书籍目录

第1章 饮食要讲究 搭配应合理营养元素 一样不少 补钙第一位 调控碳水化合物 蛋白质要适量 果蔬补充维生素健康厨房 阵地要牢 看住油瓶子 管好盐勺子五色食品 餐桌必备 红：西红柿或一二两红酒 黄：黄色蔬菜瓜果 绿：绿茶和绿色蔬菜 白：燕麦粉和燕麦片 黑：黑木耳天天饮食心里有数 温总理的十二字饮食法 一天三四五顿 每餐七八分饱 三分饥寒身体安合理搭配 适可而止 粗细甜咸巧搭配 荤素兼顾重平衡 补益正气增强免疫力 适可而止学会吃饮食细节 牢记心间 早餐有禁忌 饮食不当易生癌 铁锅补铁不是法 狼吞虎咽伤肠胃 不当餐桌清洁员 喝汤五忌吃对食物 白有益处 养心长寿多吃谷 养生保健常吃豆 中年人应吃对食物 老年人要适量饮食 维持女人健康的五种食品 第2章 运动利健康 方式因人而异生命不息运动不止 生命在于运动 人闲易生病运动方式 多种多样 最好的运动 最省钱的运动 忙里偷闲“懒人操” 早起运动十个“一” 科学锻炼远离误区 科学运动半小时 警惕清晨“魔鬼时间” 冬季锻炼要当心 运动“三有”“三不为” 出汗不迎风 跑步莫凹胸 第3章 生活好习惯 无病一身轻戒烟限酒 利人利己 吸烟奖品是心梗 数字看吸烟危害 这些时候吸烟危害更大 “二手烟”对女性危害更大 风行国际“戒烟法” 酒是一把“双刃剑” 触目惊心说酒害 不良饮酒习惯伤身体生活细节 不能马虎 清晨不适要重视 记住每日八杯水 清晨不良情绪有危险 谨记三个“半分钟” 有病不能自己看 轻松排毒一身轻 减肥不能影响健康 警惕“卫生间事件” 浴室里面防危险 热水洗脚胜补药 四点注意 现在做起休闲节假日 放松不放纵 切莫打乱生物钟 麻将娱乐别较劲 缺什么也别缺觉 多什么也别多吃 养生顺天时 增强免疫力 仲夏保健最重要 营养补充免疫力 “秋冻”提高耐寒力 第4章 心平气也顺 一生乐开怀心气不顺 必然受罪 看棋支招气死人 斗嘴差点出人命 离休局长脑出血 蚊子也能要人命 三句话吓死一个人平和心态笑对人生 生活是面活镜子 成败得失寻常事 保持一颗平常心 好心态是健康法宝开心秘方 百岁不老 “三自一包”是灵药 心病还需心药医 心理平衡“三正确” 好心态来自三“乐” 解放自己常看三座山 第5章 健康好家庭 人生加油站和谐家庭 人间花园 家庭健康内外因 家庭健康有“三宝” 家庭幸福“三碗面” 男人不累 家和似金 男人其实最脆弱 男人长寿有障碍 男人不妨改变自己 男人三“不”要不得 男人也有更年期 健康出路在身边女人如水 家庭和美 女人是主人 女人最有影响力 精心培育真感情 做母亲使女性更聪明 精心呵护“女人花” 第6章 多做“启明星” 不当“白骨精” 健康观念 是非分明 文化虽高寿命短 英年早逝错错错 公务员平均“老”五岁 好干部要有好身体扬长弃短事半功倍 这样忙不是福 上班族要会吃 骨质疏松逼近中青年女性 开车一族早衰老 出租车司机三“超”最危险 办公室内做运动劳逸结合成就事业 向大领导们学习健身 向心脏学习工作 努力拼劲不拼命 对比适度不过度 第7章 防病于未然 长寿自会来百病之首——心血管病 心血管病的十大信号 心血管病保健常识 有了症状别耽误 时间就是生命致残率高——脑血管病 脑血管病的七大危险因素 脑血管病的十大信号 脑血管病易发生在早晨 寒冷易引发脑血管病 辨别发生脑血管病的五个细节 抢救处理六步骤 简单的脑部保健按摩冬季高发——心脏病 冬季是心脏病的高发期 冬季保健“三法” 冬季有效运用“热力效应” 走路是冬季最好的运动健康第一杀手——高血压 高血压的三个趋势 刚刚发现血压高时怎么办 高血压的预防 警惕无症状高血压 高血压治疗“三误区” 高血压患者鼻出血很危险 高血压健康食谱健康劲敌——冠心病 引起冠心病的危险因素 冠心病的早期、症状 用药不当可诱发冠心病 自幼开始抗衰老健康红灯——动脉硬化 动脉硬化源于生活习惯 高胆固醇与“脆皮烤鸭” 潜伏凶手——心绞痛 掌握心绞痛症状 及时治疗不稳定型心绞痛 并非心绞痛的胸痛症状 注意预防和急救隐形杀手——心肌梗死 心肌梗死不可怕，“扳机”因素才可怕 预防心梗，谨防“扳机”因素 一旦发病，应及时就医无声死神——心性猝死 什么是猝死 为什么会猝死 防猝死六大诱因 心性猝死急救锦囊沉默杀手——心律失常 心律失常的症状 心律失常喜欢与急性心梗“共舞” 服·用药物六注意 预防心律失常六措施老人死亡第一病因——肺炎 老年人不可轻视肺炎 防寒保暖，护肺养生并非“老糊涂”——老年痴呆 重视老年痴呆症 药物预防不可少 适量运动效果好 多吃健脑益智食物 多用脑勤交流 改善生活方式 第8章 保健养生箴言一个中心两个基点三大作风四大基石四个最好“三心三自” 健康生活“三个平” 强身健体“八个八” 四君子汤健康金字塔塔下四种人中年健康四句话 第9章 保健养生新观念健康面前人人平等失去健康，就失去一切死于无知更可怕健康人更应该被关爱 智者不惑遗传基因决定保健方式我的健康我做主最好的药物是时间学会慢生活

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 章节摘录

营养元素 一样不少 压力大、生活无规律、抽烟、喝酒都会额外消耗人体内大量营养素，因此，要定期补充人体所需营养素。千万不要等缺乏维生素、微量元素的症状出现甚至疾病发生时才考虑补充，这样做为时已晚，损失太大。 补钙第一位 中国人以素食为主，这种膳食习惯有个缺点——钙太少。 缺钙会导致三个结果：第一骨痛，缺钙的人骨质疏松、骨质增生、腿疼发麻、小腿抽筋，浑身疼；第二龟背，越活越矮，越活越萎缩，岁数越大，个子越矮；第三骨折，稍微一动就骨折，一摔骨头就断。 中国人大多数都缺钙，缺多少呢？一个人每天需要800毫克钙，而我们的伙食里仅有500毫克，剩余的300毫克需要靠每天1袋牛奶补充，250毫升牛奶正好含钙300毫克。 牛奶从什么时候开始喝呢？从1岁开始。喝到什么时候呢？终生喝奶。欧美人高大健康，和他们喝奶喝得多很有关系。 牛奶什么时候喝好呢？睡觉前。特别是对于孩子，他长个子，长个子不在白天而在夜间，夜间入睡1小时后，生长激素开始分泌，4小时后分泌最多，所以睡觉前喝牛奶再加1片维生素C和1片复合维生素B，这样孩子不但身体高、体质好，皮肤更好，而且抵抗力强，不会经常感冒、发烧，很健康，而每天的花费却很少。 很多人说一喝牛奶就拉稀，那怎么办呢？你可以试试喝酸奶。要是不爱喝酸奶怎么办？喝豆浆，可是要喝2袋，因为豆浆里含的钙是牛奶的一半。 调控碳水化合物 碳水化合物是人体主要的，也是最经济的能量来源。 碳水化合物，也就是主食。每个人每日应摄入250~400克碳水化合物，也就是5~8两的主食。这5~8两不是固定的，因个人的劳动量、体重、性别、年龄而异。比如民工，他干活挺重，一天要吃一斤半；有些女士呢，胖胖的，工作量很轻，不用5两，3~4两就够了。 节食能减肥吗？能。调控主食再加上适量运动就可以减轻体重，达到减肥目的。我们治过一个病人，身高1.49米，个子不高，体重却有99公斤，相当胖。用这个办法减肥，每天三两主食，头一个月一天只让吃三两半，结果一年下来，体重减少了33公斤。 蛋白质要适量 蛋白质是构成身体的一个重要成分，可提高机体抵抗疾病的能力。 一个人最好每天进食3~4份高蛋白食物。1份高蛋白食物相当于50克瘦肉或者1个大鸡蛋，或者100克豆腐，或者100克鱼虾，或者100克鸡鸭鹅肉，或者25克黄豆。一天要吃3份。 蛋白质吃得过多不利健康，为什么呢？很多氨基酸从尿里排出，影响肾脏，蛋白过多，消化不良，造成肠道毒素太多。蛋白太少也不行，少林寺的海灯法师60多岁还练“一指禅”，但蛋白营养不良，消瘦，得了帕金森氏综合征，后来静脉点滴氨基酸，治好出院后他辟谷，不吃不喝，最后因营养不良去世。 什么蛋白质最好？鱼类蛋白质好，它有证据确凿的预防动脉硬化作用。吃鱼的地方，例如美国阿拉斯加、我国舟山群岛，居民吃鱼越多，动脉越软，得冠心病、脑血栓的越少。 植物蛋白以什么最好呢？黄豆蛋白。它不但是健康食品，还有一定程度的降胆固醇作用和防癌作用，对妇女还特别好，能减轻更年期综合征。 果蔬补充维生素 维生素是维持机体健康必需的一种营养素，由于人体不能合成或合成量很少，不能满足机体需要，故还需从食物中摄入。 营养学家建议：每日进食400克新鲜蔬菜和100克新鲜水果，可以充分补充维生素。 P2-5

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 编辑推荐

洪昭光所著的《最好的医生是自己(大字版)》由医学养生方面的权威专家编著，提供给中老年人易学易用的养生保健方法，是健康生活的终生指南，一部中国家庭必备的健康工具书，倡导每个人都能做到的一个健康饮食和生活习惯，提出健康新理念：最好的医生就是你自己。

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 精彩短评

1、不错，字体很大，看着很轻松

# 《最好的医生是自己-大字版》

## 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)