

# 《你会管理自己的健康吗》

## 图书基本信息

书名：《你会管理自己的健康吗》

13位ISBN编号：9787547816207

出版时间：2014-1-1

作者：何裕民，倪红梅

页数：284

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)

# 《你会管理自己的健康吗》

## 作者简介

何裕民，著名临床肿瘤专家，上海中医药大学资深教授、博士生导师、中华医学会心身医学分会主任委员、中国医学哲学协会副会长。在中医理论与临床、心身医学、医学哲学、医学人文学、肿瘤治疗、健康研究及管理方面颇多建树。主持国家级重大科研课题多项；出版专著、教材、科普30余本。曾获上海市劳动模范、全国杰出青年中医、霍英东英才奖、世界杰出华人成就奖等殊荣。

## 书籍目录

### 第一章健康新知

- 一、人的寿限知多少
- 二、白寿，现代知性人士可期望
- 三、影响天年因素面面观
- 四、延年秘诀：节樽守道少“扣分”

### 第二章健康新趋势

- 一、未来健康新态势
- 二、嬗变着的生存环境
- 三、健康杀手，悄然骤变
- 四、亚健康：伺机作乱的“管涌”
- 五、慢性疾病发生的“同花顺理论”
- 六、治病：谁都不堪承受之重

### 第三章要健康长寿，先学会智慧生活

- 一、投资与管理健康：回报率最高
- 二、了解健康指数，提高“康商”
- 三、智慧生活，适度放慢节奏
- 四、迈开腿，拮抗脑力疲劳
- 五、告别生活陋习，守住健康

### 第四章“管好嘴”，与时俱进杜绝病

- 一、安生之本，必资于食
- 二、吃出肥胖的危害：触目惊心
- 三、何以吃得好，反成灾难？
- 四、赶快管住嘴，延命少疾病
- 五、居民膳食宝塔，要打个折扣
- 六、四季饮食微调助养生
- 七、如何吃出愉悦来
- 八、牛奶：不是所有的人都合适

### 第五章安顿好心，堵住健康“小管涌”

- 一、心灵感冒：杀人不见血
- 二、好观念也养生
- 三、学会主动讲和
- 四、悟出舍得之道：安心之要
- 五、规避劣性应激的“垃圾车法则”
- 六、善于表达情感：不是抱怨，而是倾诉
- 七、何氏心理管理十八招

### 第六章阻击慢性病，防范生命“大决堤”

- 一、别凑齐最后一张“牌”
- 二、“福相”非福，常惹灾祸
- 三、心的破碎，全局颠覆
- 四、糖尿病：害人不见踪影
- 五、血管不堪忍受之“高”
- 六、慢阻肺：让人备受煎熬而“去”
- 七、防癌，常比避免炎症方便些

# 《你会管理自己的健康吗》

## 精彩短评

1、观点还是有启发的，怀疑大部分内容是手底下的研究生写的。

# 《你会管理自己的健康吗》

## 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)