

# 《健康之道》

## 图书基本信息

书名：《健康之道》

13位ISBN编号：9787504725905

10位ISBN编号：7504725900

出版时间：2007-4

出版社：中国物资

作者：申华

页数：263

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)

# 《健康之道》

## 前言

一本真正的指导你如何获得健康的书籍面世了!我们正生存在一个剧变的年代,从社会环境到气候环境,借用狄更斯的话:“这是最好的时代,这是最坏的时代;这是智慧的时代;这是愚蠢的时代;这是光明的季节,这是黑暗的季节;这是希望之春,这是失望之冬;人们面前有着各样事物,人们面前一无所有;我们将进入天堂,我们将直下地狱。”是的,这是一个最好的时代:经济飞速发展,生活水平日益提高,汽车、电脑、手机等正在飞速普及,越来越多的人进入城市,我们的生活越来越便利...可是我们的身体呢?我们的健康呢?也许,这是一个最坏的时代:一方面环境污染成为严重影响人民健康的重要因素!工业废气、汽车尾气、沙尘暴严重影响空气质量;工业污水、生活污水、垃圾渗漏导致饮用水严重污染;还有白色垃圾污染、电子垃圾污染、重金属污染、装修污染,等等。另一方面食品安全问题日趋严重,已经对国人健康产生重大威胁!牛奶充斥着抗生素、鸡肉含有大量的激素、辣椒里含有苏丹红、水产品使用孔雀石绿、毒米、毒面、毒酒、地沟油、毛发酱油、工业明胶、吊白块...

...

# 《健康之道》

## 内容概要

现代医学的最新观点认为“医学包含三个方面的内容：预防、医疗和养生”；而一千四百多年前“药王”孙思邈这样写道：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”最新和最古老的医学都指向同一个方向——防患于未然!而防患之道，在于对身体进行维护。要想维护身体，仅靠运动一种手段是不够的，尤其是享受着都市生活便利的现代人，受到了环境、食品安全、文明病等多重影响，体质日趋恶化。最古老的可能是最适合人类的，因此祖先留下来的五千年的文化遗产就是我们最大的财富，黄帝内经、养生术、导引术、周易、太极.....《健康之道-身体维护手册》将告诉人们如何继承并发扬这些宝贵财富。《健康之道-身体维护手册》将引导人们从饮食生活到时令起居乃至运动锻炼对身体进行全面维护。

# 《健康之道》

## 书籍目录

上篇 危机篇 一、中国人的健康危机 二、癌症 三、糖尿病 四、心脏病 五、医疗环境恶劣  
六、富贵病最强的预测因子——胆固醇 七、罹患富贵病的另一个指标——脂肪 八、人类健康最致命的错误——蛋白质 九、我们正在服“毒”自杀 十、农药之害 十一、食品添加剂滥用 十二、食品污染 十三、十二个错误饮食搭配 十四、传统饮食的十六大误区 十五、健康饮食的十八个经典谎言 十六、饮食营养七大怪 十七、颠覆牛奶在你心目中的地位 十八、纤维素——人体毒素清道夫 十九、抗氧化剂——人体内优秀的猎人 二十、碳水化合物 二十一、人体必需的维生素 二十二、人体中不可或缺的矿物质 二十三、植物营养素——21世纪的食物药品 下篇 拯救篇 一、吃出一个健康的未来 二、吃食物保健康的六大基本原则 三、究竟怎么吃 四、健康选食原则 五、正确饮食——健康排毒的餐饮 六、对症饮食八法 七、介绍最健康的两种食品 八、喝水治百病 九、关于饮水 十、人体排出的水 十一、睡眠是最好的人体充电 十二、睡眠的质与量 十三、有梦睡眠是健康的表现 十四、睡眠与美容 十五、经络一通百病不生 十六、按摩胸腺 十七、敲击胆经促吸收 十八、按摩 二十、中医对呼吸的认识 二十一、了解呼吸 二十二、呼吸训练 二十三、腹式呼吸法 二十四、源远流长的中华养生思想——情绪养生 二十五、精神调理养生的重要性 二十六、暗示与健康的关系 二十七、老年人的精神养生 二十八、如何调整不良情绪 二十九、习惯与养生

## 章节摘录

上篇 危机篇一、中国人的健康危机《内经·素问·上古天真论》上讲，昔日黄帝问于天师曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶，人将失之耶？”岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这是黄帝与岐伯之间关于当时的人们为何仅仅年过半百就老去的一段问答。岐伯的回答，大意是说远古的人们懂得养生之法，饮食、起居、劳作切合阴阳自然之道，可以时时刻刻精神饱满，从从容容寿终正寝，活到一百岁方驾鹤西去。现代人已经不太敢奢望“长寿”二字，可以没病没灾地活个六七十岁，已经算是十分知足了。然而大多数人根本得不到这样的幸福，在年纪轻轻的时候就有诸多不适，却没有引起注意，老来还要花大把的金钱在吃药看病上。近几年，青壮年罹患老年病的情况与日俱增，二三十岁就得上高血压、糖尿病、脂肪肝，正值事业上升期却被病痛困扰，这实在是人生的不幸。看看身边是不是有让我们触目惊心的例子呢？我国一位著名的旅美画家不到六十岁就因胃出血溘然辞世；另一位著名的女小品演员，因心肌梗塞导致窒息而与世长辞；某男影视演员正值事业巅峰期，却罹患肝癌，去世时只有四十多岁。如果我们仔细分析一下就会发现，他们的去世看似突然，却同样都有着多年的病史。由此看来，健康养生并不是等我们老了以后才应该考虑的问题。不正确的生活饮食习惯所导致的疾病正在悄无声息摧毁着我们的健康。

## 编辑推荐

《身体维护手册》是一本真正的指导你如何获得健康的书籍！这《身体维护手册》将现代都市人面临的各种健康威胁一一披露，然后系统而完善地告诉我们解决方法，身体是一架非常精密的机器，我们必须从饮食生活、时令起居、心理情绪及至运动锻炼的各个方面进行定期维护，现代都市里养生真的不难。物质上、精神上，我们应有尽有，可是一旦失去健康，所有的这些都将失去意义，我们仍将一无所有。希望所有读过《身体维护手册》的人，赶快抛掉不良的生活方式，摆脱现代文明弊病的困扰。全面地了解身体的秘密，细致地揭开疾病的真相，让每个人成为自己的医生，维护身体重焕新生。

全球最畅销健康书籍《无毒一身轻》作者林光常博士健康讲座光盘 首次披露最新健康观点 五分钟  
五脏六腑自我诊断法 三分钟入睡法 十分钟就地发汗运动法 怎样选择排毒食物 食物之间如何搭配  
一个月提高免疫力 改变饮食、逆转恶性肿瘤

# 《健康之道》

## 精彩短评

- 1、由于经常加班，看到这本书会让自己更加珍惜健康
- 2、排毒啊排毒。

## 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)