

# 《健康语录》

## 图书基本信息

书名：《健康语录》

13位ISBN编号：9787538017670

10位ISBN编号：7538017674

出版时间：2008-12

出版社：内蒙古科学技术出版社

作者：林晓轩 编

页数：262

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)

# 《健康语录》

## 内容概要

《健康语录》主要内容：健康是人生的第一财富，健康是一个永恒的话题，自古以来就有很多说法，从不同角度诠释着健康的丰富内涵。现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有疾病而已。根据“世界卫生组织”的解释：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。这是关于现代健康的较为完整的科学概念。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。作为身心一体的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

我们人人都希望健康，都从不同方面努力地维护着健康，千百年来，人们总结出了许许多多精辟的金玉良言。这些健康语录，短小精炼，通俗易懂，好记好做，经过无数人的试验，可谓是健康的结晶，只要我们照做，那么，就能获得真正的健康。

为此，我们搜集整理了古今中外有关运动、饮食、生活、心理、医疗和益寿等方面具有代表性的健康语录，再结合相关内容阐述其深刻内涵，同时为了想得更周到一些，以增强实用性和理解性，还增加了“贴心提示”和“语录链接”等内容，所以，具有很强的科学性和指导性，是广大读者身心健康的良师益友。

# 《健康语录》

## 书籍目录

第一章 运动——生命在于运动 从运动锻炼的角度来看，躺着不如坐着，坐着不如站着，站着不如走着。——卢援 运动是健康的源泉 早起晨炼，益身体健 早起做早操，一天精神好 早起动腰，一天少疲劳 散步是最好的健身 蹦蹦跳跳，灵丹妙药 如果你想强壮，跑步吧 常把舞来跳，痴呆不会到 心灵手巧，动指健脑 气功气功，功到自通 时常登山，活过神仙 闲暇钓鱼，十钓九娱 科学健身，快乐骑车 旅行是恢复青春活力的保证

第二章 饮食——病从口中入 早饭淡而早，午饭厚而饱，晚饭须要少，若能常如此，无病直到老。——《陆地仙经》 药补不如食补 多吃五谷杂粮，少生疮疡杂病 “黄金”玉米粮中宝，养血防癌健大脑 早上吃好，中午吃饱，晚上吃少 成食折寿，淡食延年 宁可三日无餐，不可一日无水 饭前喝汤，胜过药方 茶水时常喝，能活一百岁 大蒜是个宝，常吃身体好 常吃葱，人轻松 一顿三片姜，终生保健康 三天不吃青，两眼冒金星 马齿苋是个宝，痢疾不用尝百草 阳春三月三，荠菜当灵丹 韭根韭叶，散淤活血 萝卜出了地，郎中没生意 白菜吃半年，医生享清闲 黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜 清热祛暑，当数苦瓜 多吃西红柿营养好，貌美年轻疾病少 吃了十月茄，饿死郎中爷 荷莲一身宝，秋藕最补人 食用核桃肉，健脑又益寿 ……

第三章 生活——好习惯等于健康 第四章 心理——笑一笑，十年少 第五章 医疗——有病早治，无病早防 第六章 益寿——清心寡欲保延年

## 章节摘录

第一章 运动——生命在于运动 运动是健康的源泉 ——达·芬奇 生命在于运动。但随着社会的大力发展，人们生活水平有了很大的提高。出门以车代步，家电代替家务劳动，长时间坐在电视机前看电视……这样多数人长期缺乏运动，新陈代谢缓慢，脂肪过多地贮于体内，使人过早地发胖，加重了内脏负担，很快使心、肺、肾等主要器官出现问题，最后不得不把大量的时间消耗在医院里的 吃药打针上。 制定健身的计划 根据自己的健康状况，制定一个适合自己的运动健身计划，定期总结运动效果，适时调整锻炼方法和运动量。 运动要循序渐进 根据自己的身体情况，有目的、有计划、有步骤地进行科学健身。掌握适合自己的锻炼规律，要达到既健身又防病治病的目的。 ……

# 《健康语录》

## 编辑推荐

关爱自己、亲人、朋友的健康话语，随口说说，随时呵护，随便做做，随身健康。修性养生，和畅性情，静则神藏，躁则神亡，暴怒伤阴，暴喜伤阳，忍怒以全阴，忍喜以全阳，心境安宁，身体安康。春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。怒则气上，恐则气下，喜则气缓，悲则气消，思则气结，惊则气乱。《健康语录》搜集整理了古今中外有关运动、饮食、生活、心理、医疗和益寿等方面具有代表性的健康语录，再结合相关内容阐述其深刻内涵，同时为了想得更周到一些，以增强实用性和理解性，还增加了“贴心提示”和“语录链接”等内容，所以，具有很强的科学性和指导性，是广大读者身心健康的良师益友。每个人都希望健康，都从不同方面努力地维护着健康，千百年来，人们总结出了许许多多精辟的金玉良言。这些健康语录短小精炼、通俗易懂、好记好做，经过无数人的试验，可谓是健康的结晶，只要我们照做，那么，就能获得真正的健康。

# 《健康语录》

## 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)