

2005

健康效率手册

R161-62

10
2005

健康效率手册

2005

北京晚报健康快车工作室
北京慈济健康体检连锁机构 编

 中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康效率手册/《北京晚报》健康快车工作室,北京
慈济健康体检连锁机构编,一北京:中国轻工业出版社,
2005.1

ISBN7-5019-4678-7

I.健... II.①北... ②北... III.保健—手册
IV.R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第127627号

责任编辑:张泽峰

策划编辑:王恒中 责任终审:劳国强 封面设计:张玉良

版式设计:张玉良 责任监印:吴京一

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京公大印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2005年1月第1版 2005年第1月第1次印刷

开本:1/32 印张:12.375

字数:200千字 插页:2

书号:ISBN7-5019-4678-7/R·082 定价:25.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729

传真:85111730

发行电话:010-8839072188390722

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

1-19035-2



北京晚报 · 健康快车

365



健康快车365



《2005健康效率手册》编委会

主 编

金大鹏 (北京市卫生局局长)

执行主编

关春芳 (北京晚报健康周刊编辑部主任)

韩小红 (北京慈济健康体检连锁机构总经理)

北京晚报健康快车工作室 集体编写

关春芳 郭乡平 彭宇 关健 王宇飞

编委

北京慈济健康体检中心

胡波 陆希祥 曲威 张楠等



致 读 者

谨以《2005健康效率手册》献给钟爱自己、享受生活的朋友！

在我们迎接2005年钟声的时刻，您拥有《2005健康效率手册》，就有了一看就懂，一学就会，一用就灵的健康指南，就有了形影相伴、快乐如风的朋友，她将与您牵手登上2005健康快车！

北京晚报健康快车工作室编辑的《登上健康快车》曾经掀起了红色健康风暴，今天，她与全国第一家大型体检机构——慈济健康体检中心编辑的这本效率手册，则是集健康快车多年精华，撷最新健康时尚，又开拓一片绿色的新生命之洲：春的畅想，夏的呼唤，秋的同乐，冬的企盼；有氧代谢，健心护脑，“释放”愉快，人人可及；善待自己，爱心爱脑，爱肺爱肝，爱眼爱耳，享受日光浴，水中行走，空气里畅游；定期体检，管理健康，投资最小，回报最大；精神免疫，超越小我，开朗开放，活力自信；寒冷指数，着装指数，“数字”生活，效率健康膳食。

365天，每一天都有一个健康新主张，每一天都有一个健康处方；一看就懂、一懂就用、一用就灵；只要好好拥有，健康蒸蒸日上。

播种行动，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。

把握生命指数，警惕生命变数，知晓生命参数，提升生命寿数。

学会自我管理，实现自助健康，这是你的权利、你的尊严、你的财富，这是你应享受的健康资本。

我的身体，我们自己；我的亲人，我们小家；我的朋友，我们城市。

强身是时尚的，健康是美丽的，和谐是宽松的，健康是幸福的。

让2005年的我们，学习健康本领，增长健康智慧，享受全新健康。

送给您2005年的新年祝福——健康可以效率化实现。



2005



eeeeeeeeeeeeeeeeeeee

个人资料

PERSONAL DATA

姓 名 NAME 年 龄 AGE

血 型 BLOOD TYPE 生 日 BIRTHDAY

手 机 MOBILE 体检日 HEALTHCARE DATE

身份证号 I.D.NO. 其 他 OTHER

电子信箱 E-MAIL

家庭电话 HOME PHONE

家庭住址 HOME ADDRESS

家庭邮编 POSTALCODE

挚爱亲朋 FRIEND

公司名称 COMPANY NAME

公司电话 COMPANY PHONE

传 真 COMPANY FAX

公司地址 COMPANY ADDRESS

公司邮编 POSTALCODE



如遇紧急事件，请代通知

NOTIFY EMERGENCY

姓 名 NAME

手 机 MOBILE

电子信箱 E-MAIL

固定电话 HOME PHONE

THANK!



2005



日历

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	一	二	三	四	五	六
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





Address List



Name



Mobile



Home Phone



Http



Office Phone



E-mail



Add.



Name



Mobile



Home Phone



Http



Office Phone



E-mail



Add.



Name



Mobile



Home Phone



Http



Office Phone



E-mail



Add.



Name



Mobile



Home Phone



Http



Office Phone



E-mail



Add.



Name



Mobile



Home Phone



Http



Office Phone



E-mail



Add.



Name



Mobile



Home Phone



Http



Office Phone



E-mail



Add.

eeeeeeeeeeee

1月1日

农历十一月

廿一

星期六 SAT

健康手记

http://www.thaactell.com

NOTES:

2005 WEEK 01

Handwriting practice lines with a silhouette of a person walking in the background.

健康新主张

新年新祝福

健康快乐一百岁 天天都有好心情

新年新希望

三十以前春光好 五十开外正当年

六十之前没有病 八十左右不衰老

轻轻松松一百岁 高高兴兴一辈子

eeeeeeeeeee

1月2日

农历十一月

廿二

星期日 SUN

健康手记

Address List

NOTES:

2005 WEEK 01



健康新主张

聪明人	主动健康	投资健康	健康增值	长寿“120”
明白人	关注健康	储蓄健康	健康保值	平安活“90”
糊涂人	透支健康	糊弄健康	健康贬值	带病到“70”
颓废人	漠视健康	糟蹋健康	健康负值	生命萎缩“50”

eeeeeeeeee

1月3日

农历十一月

廿三

星期一 MON

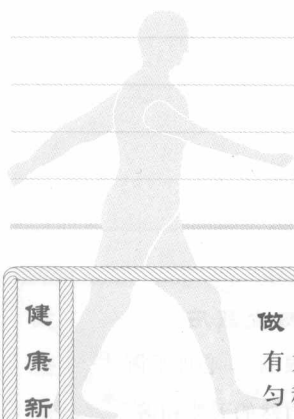
健康手记



NOTES:

2005 WEEK 02

Multiple horizontal lines for writing notes.



健康新主张

做 21 世纪健康人

有力的心脏	智慧的头脑
匀称的体形	强健的体魄
规律的睡眠	充沛的精力
良好的免疫	和谐的人际
美好的心境	快乐的生活

eeeeeeeeee

1月4日

农历十一月

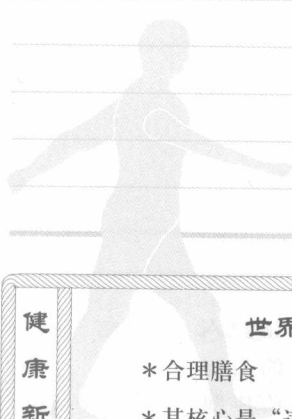
廿四

星期二 TUE

健康手记

NOTES:

2005 WEEK 02



健康新主张

世界卫生组织健康四大基石

- * 合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡
- * 其核心是“适者有寿”，是人与自然的天然和谐
- * 合理膳食关键是平衡，适量运动是要“中度”
- * 心理平衡关键是自我调适

eeeeeeeeee

1月5日

农历十一月

小寒

星期三 WED

健康手记



NOTES:

2005 WEEK 02



健康新主张

*小寒，“月初寒甚小，故云。”表明还不是一年中最冷时候，严寒天气即将来临

*北京1月平均气温-4.7℃。2001年1月平均气温-6.0℃，比常年低1.3℃，1月15日-16.4℃，是1974年以来同期的最低值。历史最低气温达-22.8℃（1951年1月13日），最高气温14.8℃（2002年1月4日）。天气冷热多变，极易引发疾病

eeeeeeeeeeee

1月6日

农历十一月

廿六

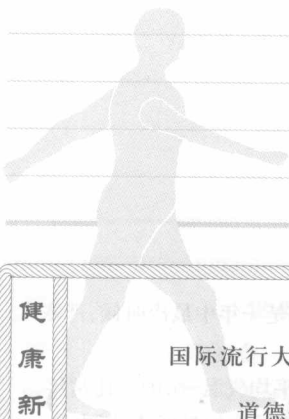
星期四 THU

健康手记

china.china.com

NOTES:

2005 WEEK 02



健康
新
张

国际流行大健康公式：德+智+体+美+乐+寿

道德健康 多元智能 良好体质

秀外慧中 心情快乐 无疾而终

eeeeeeeeee

1月7日

农历十一月

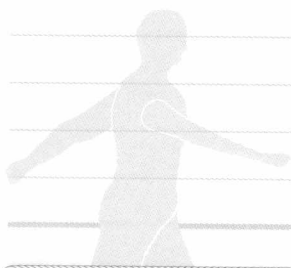
廿七

星期五 FRI

健康手记

NOTES:

2005 WEEK 02



健康
新
主
张

健康之后才是金钱和权利

- *联合国教科文组织忠告：把金钱、权利、享受排到健康之后
- *世界卫生组织认为：决定个人健康的主要因素是个人的生活方式，包括饮食、烟草、酒精和药物的消费及运动
- *正确地把握运动、饮食、体重、体质、婚姻、生育、睡眠、情绪、仪表、体型、社交、爱好等可以延长寿命

eeeeeeeeeeee

1月8日

农历十一月

廿八

星期六 SAT

健康手记



NOTES:

2005 WEEK 02

Lined writing area for notes.



健康新主张

改变自己才有好人生

- * 世界卫生组织官员说：“未来不能交给那些未受过教育而又非常不健康的人。”
- * 世界上绝大多数影响健康和过早死亡的各种问题，都可以通过改变人们的行为来防止
- * 只要改变一下生活方式，死亡率可以减少50%