

洪昭光◎著

一书在手 健康无忧

活到百岁

HUODAOBAISUIZHITONGCHE

直通车

(下)



汇集数十年来健康养生精华 首届中国十大健康好书评为第一名

山东美术出版社

洪昭光◎著

活到百岁

HUODAOBAISUIZHITONGCHE

直通车

(下)

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

活到百岁直通车. 下册 / 洪昭光著. — 济南: 山东美术出版社,
2010.3

ISBN 978-7-5330-2812-1

I. ①活… II. ①洪… III. ①保健—基本知识 IV ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 015841 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 29.75印张

版 次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定 价: 50.00元 (上下册)

目 录

Contents



第一章 好习惯是你的保健医生

习惯与健康	001
健康“四个本”	002
千金难买健康	003
健康是人生的第一资本	006
健康享受第二春	007
廉价的预防换来无价的生命	008
21世纪时尚比健康	010
适者有寿	012
智者不惑	014
合理膳食	015
适量运动	031
戒烟限酒	040
心理平衡	051
日常生活中自我保健三件事	064
远离辐射保健康	066
饮食莫贪高脂肪	068



活到百岁直通车

- 科学减肥法 071
- 急救常识记在心 072
- 节假日休闲放松不放纵 076
- 顺天时以养生 079
- 好习惯才对得起你的胃 082
- 日常预防冠心病 084

第二章 警惕身边的健康杀手

- 别让组织器官纤维化侵蚀健康 087
- 老人死亡的第一病因——肺炎 090
- 沉默的杀手——心率失常 093
- 六大诱因引爆猝死“定时炸弹” 096
- 潜伏的凶手——心绞痛 098
- “第一杀手”——高血压 101
- 营养惹的祸——富贵病 103
- 你有疲劳综合征吗？ 107
- 癌症来时有声息 111
- 警惕空调吹出病 115
- 严防动物疾病传播 118
- 别去高危场所 121
- 小虫子是大隐患 123
- 吸烟是死亡的“加速器” 125
- 警惕食物中的毒素 127
- 浴室里的危险因素 130
- 警惕“卫生间事件” 131



目 录

- 管好你的盐勺子 134
当心“坐”出疾病 136

第三章 我的健康我做主

- 男人应给自己多一份关爱 141
 高脂血症的调理 145
 护肾七法 148
用主动咳嗽保护你的肺 151
 自我关照前列腺 153
 对付疲劳有妙方 157
 内脏清脂总动员 160
女人减肥的黄金法则 165
骨质疏松症“亲近”年轻女性 166
 用心防治乳腺癌 167
 女性乳房常自检 172
健康是“1”，其他都是“0” 174

第四章 饮食是活力之源

- 饮食营养，男女有别 179
苹果能让你远离疾病 181
 苦瓜消暑 184
 清热解暑蔬果汁 185
 秋季莲藕美味滋补 186
冬日暖阳里有银耳相伴 187
西红柿——果蔬中的抗癌明星 191



- 香菇好吃又抗癌 193
- 冠军菜——红薯 196
- 菜中上品——胡萝卜 197
- 冬天的小人参——萝卜 199
- 诱人的天然罐头——柚子 201
- 金秋时节话秋梨 202
- 天赐良药——花椰菜 205
- 用好油来炒好菜 207
- 养颜豆浆经 210
- 丰盛晚餐——“三高”之源 212
- 脂肪肝饮食12细节 214
- 5种食物降血糖 220
- 双麦降“三高” 224
- 糖尿病饮食控制的“误区” 226
- 饮茶也有安全问题 228
- 6种食物解酒毒 231
- 常吃姜不劳医生开药方 235
- 爱“吃醋”的人更健康 238
- 驱寒暖心羊肉汤 241
- 喝水对人体的好处与禁忌 242
- 喝水的最佳时间表 244

第五章 运动让青春永驻

- 日常生活中的瑜伽锻炼 247
- 瑜伽健身常识 251
- 辅助瑜伽运动的秘诀 253



目 录

如何消除脑部疲劳	255
让你的血液“动”起来	256
如何走出健康	261
忙里偷闲“懒人操”	263
运动缓解颈椎病	266
早起运动10个“一”	269
健康在于一呼一吸之中	271
开车族更要健身	276
无汗运动好处多	278
运动不当也会受伤	283
定时锻炼有成效	286

第六章 心态健康至关重要

心态好能抵抗疾病	289
“有说有笑，没心没肺”	291
喜怒哀乐疏之有道	292
莫生气的两个意念	297
别掉进完美主义的陷阱	300
文化高了，寿命短了	303
用命挣钱和用钱换命都是骗局	305
像蜜蜂一样生活	307
努力不过力，拼劲不拼命	311
对比不攀比，适度不过度	313
男人别做“难人”	315
像心脏一样工作	319
面对“好心人”要会说不	323



- 生物钟你慢慢走 327
- 如何化解中年危机 329
- 暗示有奇效 333
- 抑郁症在蔓延 335
- 女性别对抑郁束手就擒 339
- 身心健康的吉祥三宝 341
- 做阳光女人的五大心得 345
- 幸福“三碗面” 350
- 你的幸福指数有多高 352
- 培养点幽默感 355
- 快乐四君子 357
- 音乐，心灵的解药 359
- 学会化繁为简 363
- 远离脱发之忧 366
- 让生活返璞归真 370
- 跟往事干杯 372

第七章 美满婚姻保健康

- 和谐家庭，女人是关键 377
- 男人是金星，女人是水星 381
- 一步错位，一生错位 383
- 情人节不只属于年轻人 385
- 桃花源是女性的梦想 389
- 半糖主义——婚姻好滋味 392
- 吵出婚姻好味道 396
- 健康生活三个“平” 400



目 录

给婚姻留一点童真	403
女性“心病”与家务“职业病”	407
老公为何在家总爱发脾气?	409
在家中,女人最需要疼爱	412
小毛病——夫妻间相互说	413
今晚厨房谁当家	415
提升性感能重获亲密	419

第八章 保证睡眠抗衰老

早衰的三大标志	423
谁在控制生物钟	427
失去睡眠,就是失去健康	429
裸睡更放松	432
勿让别人打扰你的梦	433
起得早,心脏未必好	436
睡眠时间季节有别	438
催眠七法	440

附录 洪昭光语录 447

★ 昭光健康直通车

本书凝集了健康养生方法的精华,是洪昭光教授多年生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式,从健康生活细节到各种疾病预防,为中老年读者设计出一套切实可行的健康生活方案,形式轻松活泼,内容针对性强,让大家一听就懂,一懂就用,一用就灵,是一本男人、女人、老人、小孩皆适用的家庭保健必备全书。

洪昭光是健康教育的导师,在健康知识普及方面做了大量的工作,也创下了健康书籍的畅销纪录。这本书健康新颖,内容丰富,简洁明了,深入浅出,是针对中老年群体生活需求的一本实用的好书。

我衷心祝愿大家都能够健康快乐 100 岁。

——卫生部原部长、中国老年保健协会名誉会长 钱信忠

小康不小康,关键看健康。健康教育是让千家万户受益的好事,像洪昭光教授这样有责任感、又有影响的健康教育专家,在中国实在太少了。这本书不但汇集了洪教授最新的研究成果,而且是他多年健康生活经验的总结。在中国已进入老龄社会的今天,值得广大中老年朋友阅读和借鉴。

——卫生部原副部长、中国健康教育协会会长 殷大奎

世界上最宝贵的是人,人最宝贵的是生命,生命最重要的是健康。人进入 60 岁,是人生的重要转折点。只有在这一重要转折点上,倡导学习科学养生知识,实践科学养生,通过科学、文明、健康的生活方式和行为方式,才能真正达到健康地长寿。一本好书,可以给读者带来聪颖、睿智、健康。这是一本难得的好书,为大家指明了通向健康的文化殿堂。

——原国际老龄联合会副主席、中国老年大学协会会长、中国未来研究会理事长 张文范

洪昭光作为教育健康专家,他所从事的健康教育事业对中老年人的饮食、运动、心态是非常有益的,特别是现在更显得尤为重要。经历了 SARS 的疫情之后,健康教育应该更全面、更细致地推广。希望通过做健康教育能进一步提高全民运动的积极性,使大众告别生活陋习,保持良好的心态,普及健康知识,提倡全民健身,以健康的心态对待每一天。

——中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长 钟南山

21 世纪,人们对健康的认识达到了前所未有的高度,健康已成为人们永恒的话题,社会发展以人为本,人以健康为本,健康以疾病预防为本。只有提高个体生命质量,提高大众健康水平,社会经济文化的发展才能获得强大的人力支持。拥有健康已成为人们的不懈追求,健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福,更是关系社会和谐发展的大课题,我们各级领导干部和每一个社会成员都要树立这样一个观念。

——卫生部保健局常务副局长 王捍峰



ISBN 978-7-5330-2812-1



9 787533 028121 >

定价: 50.00元 (上下册)

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com