

健康智道

(欧琳产品欣赏)



张文台 著



浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康智道:欧琳产品欣赏 / 张文台著. —杭州:浙江人民出版社, 2014.7

ISBN 978-7-213-06114-1

I. ①健… II. ①张… III. ①体育锻炼—关系—健康—基本知识 IV. ①G806 ②S759.992.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 124749 号

健康智道(欧琳产品欣赏)

作 者: 张文台 著

出版发行: 浙江人民出版社(杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话:(0571)85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 李 雯

责任校对: 戴文英

封面设计: 王 芸

电脑制版: 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷: 浙江新华印刷技术有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印 张: 4

字 数: 5 万 插 页: 4

版 次: 2014 年 7 月第 1 版 印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-06114-1

定 价: 36.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



作者简介

张文台，男，汉族，中共党员，研究生学历，上将军衔。1942年生于山东胶州，1958年入伍。青年时就读于洛阳第八步兵学校和解放军政治学院，中年时就读于国防大学和中央党校。曾担任过团副政委、政委，师副政委、政委，集团军副政委、政委，济南军区副政委、政委和中国人民解放军总后勤部政委等职务。中共十三大、十六大代表，第十六届中央委员。全国人大第八至十一届代表、第十届和十一届环境与资源保护委员会副主任委员。从事过军事、政治、后勤和环境资源保护等工作。

文台将军素有“军中儒将”之美誉，著书十几部、发表重要文章百余篇，多篇被主流媒体转载并被中组部、中宣部、中央党校、军事科学院等有关方面编入重要文献，在军内外产生了一定影响。

将军酷爱书法和诗词，先后三次获得全国全军书法大赛头等奖，并多次担任评委，发表过许多思想性和艺术性完美结合、有独特风格的诗词书法作品，还担任过备受关注的纪录片《毛泽东在1949》、《天下为公》和《绿色大业》的顾问。现任中国书画联合会和中国毛泽东书法研究院顾问、中国将军诗书画研究院和北京戎马情怀诗书画院院长等职务。将军文化修养扎实，理论功底深厚，实践体会颇多，演讲富有哲理、贴近实际、涉猎广泛、可操作性强、风格生动幽默，经常应邀到党政军机关、干部培训学院、科研院所、大型企业、著名大学等单位演讲，深受广大官兵和干部群众的欢迎。



目录

健康智道之一	1
健康智道之二	25
健康智道之三	51
健康智道之四	75
健康智道之五	101



健康智道之一

健康是最大的幸福，智慧是最宝贵的财富，信任是最大的奖赏，诚信是最佳的素质，无私是最高贵的品德，知己是最温暖的安慰。



身体的六个“好医生”：一是适度运动，二是节制饮食，三是心情愉快，四是劳逸结合，五是家庭和睦，六是爱好广泛。



要么你去驾驭健康，要么让疾病驾驭你，你的态度和行为决定谁是身体的主人。



健康是福，平安是福。健康的身体是人生的本钱。除了注重饮食与运动外，还要养成良好的生活习惯，更要注重心理健康。乐观是健康的伴侣，苦恼是疾病的根源。





一点感悟



今天不注意健康问题，明天疾病就会找上你。良好的心理素质，科学的生活规律，正确的健康观念，适合自己的锻炼方法，这些都是确保健康的基础。



世界上最健康的生活方式：少食肉，晒太阳，雨中行，常唱歌，饭后息，挺起胸，静坐思，天伦乐，步当车，行善事。



健康生活八大禅语：不争，元气不伤；不畏，慧灼闪光；不怒，百神和畅；不忧，心底清凉；不求，不卑不亢；不执，可圆可方；不贪，富贵安康；不苟，何惧君王！



累了别埋怨，歇会儿；烦了别闷着，找乐子；困了别硬撑，早点睡；乐了别独吞，齐分享；想了别不说，要沟通。人生短暂，善待自己。



健康生活的智慧：工作勤奋，娱乐有度；对待朋友，不玩心术；处理事务，不躁不怒；生活讲究，量入为出；知足常乐，一生幸福。身上事少，苦少；口中言少，祸少；腹中食少，病少；心中欲少，忧少。





一点感悟



最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的保健是笑容，最好的运动是步行。健康是走出来的，疾病是吃出来的，烦恼是想出来的，是非是说出来的。

