

健康长寿

赵庆龙 著

送给父母最好的礼物

一卷在手通晓健康密码

三

字

经



出版社

健康长寿

赵庆龙 著

送给父母最好的礼物

卷在手通晓健康密码

三字经



军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿三字经/赵庆龙著.
-北京:军事医学科学出版社,2011.8
ISBN 978-7-80245-768-3

I. ①健… II. ①赵… III. ①长寿-
保健-基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第113436号

策划编辑:盛立 责任编辑:曹继荣 责任印制:丁爱军
出版人:孙宇

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,81858195

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

86702759,86703183

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:北京市顺义兴华印刷厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5

字数:30千字

版次:2011年8月第1版

印次:2011年8月第1次

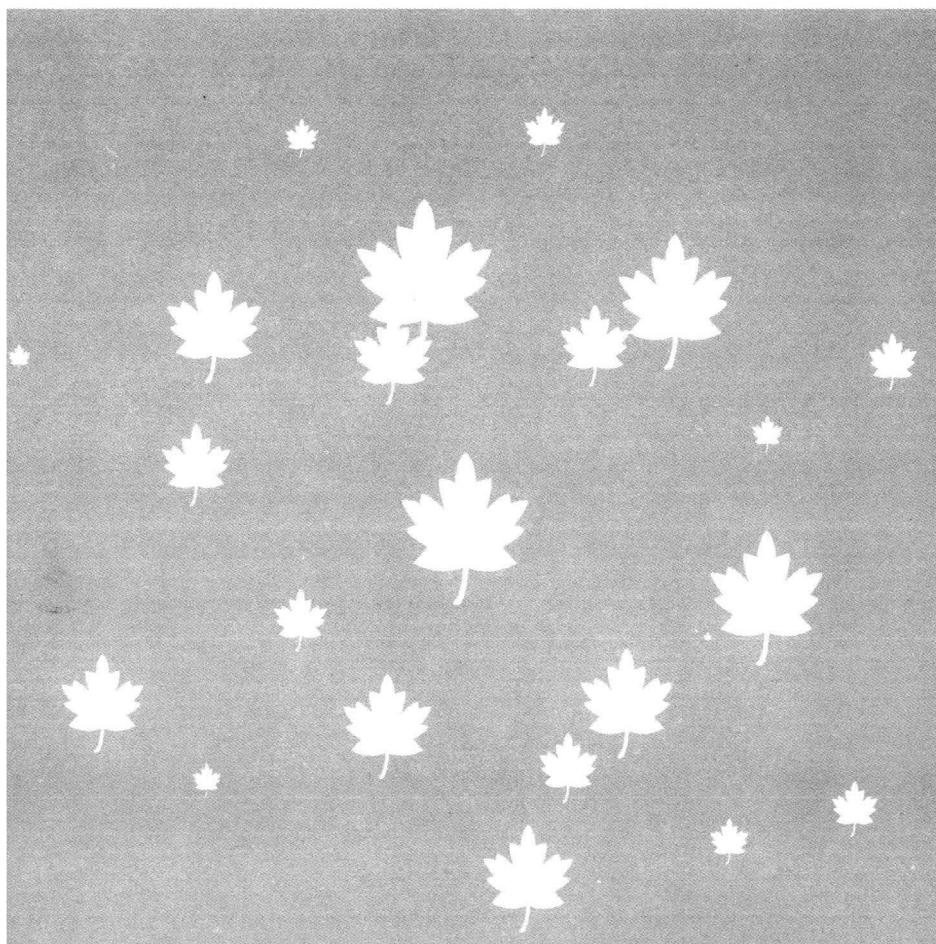
定价:20.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

目 录

首语	001
内·养生	007
外·护体	049
运动·效果	077
健身·技巧	083
饮食新论	123
长寿之道	137
肿瘤·诊断·防治	149
污染与生命	153
口腔·保健	157
目明	167
耳聪	185
鼻通	203

首语



人之初，医分娩，
母乳养，应当先，
促抗体，增免疫，
利成长，益健康。

※ ※ ※

人之生，医保健，
要重视，应积极，
讲医理，求实际，
保身心，保体健。

※ ※ ※

人之寿，医护航，
既安全，有保障，
福年年，尔身现，



长寿星，布满天。

※ ※ ※

三字经，医理论，
始至终，寿争先，
讲医学，求医理，
重实践，把身健，
通览后，医识广，
健身时，更周全，
有理论，有依据，
做起来，不走样，
可避免，谬误生，
损健康，把体伤。

※ ※ ※

人之身，一整体，
内养生，是基础，

外护体,很重要,
要协调,和统一,
持之恒,可取得,
青出蓝,胜于蓝,
最理想,全身健。

※ ※ ※

常运动,健身心,
是天理,人皆知,
善饮食,增抗体,
远污染,保体健,
牙齿锐,饮食香,
双眼明,两耳聪,
鼻通畅,咽和顺,
喉音鸣,全都健,

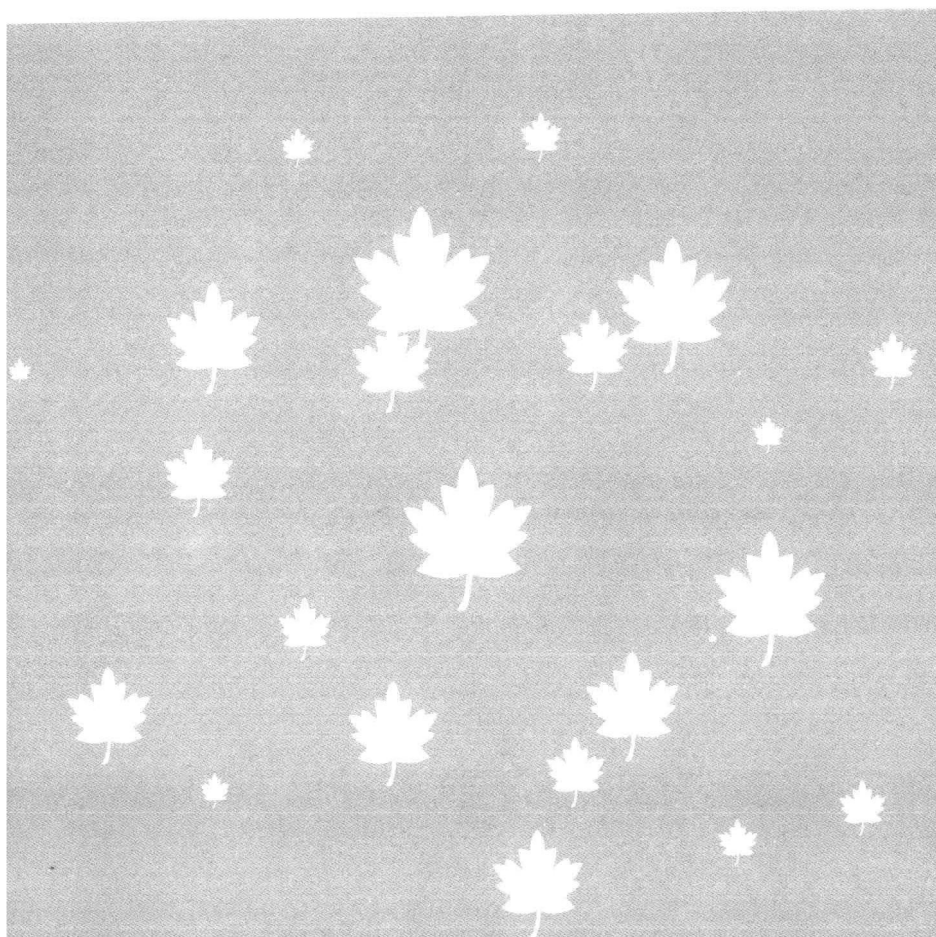


这才是，真幸福，
更是个，一完人。

※ ※ ※

此一经，医学话，
字含意，浅易懂，
做起来，也简便，
不用钱，不舍本，
只用脑，来体验，
思维到，功已半，
再行动，到周全，
岁岁健，年无限，
长寿星，即可现。

内·养生



高血压,常见病,
应重视,高警觉,
血压高,低脂食,
常食之,利健康,
心脏病,忌刺激,
各血脉,得安逸,
为久安,常体检,
早预防,是远见,
血液检,知贫血,
知感染,知隐患,
进一步,生化检,
免疫查,更周全,



脑出血，究其因，
高血压，是主源。

※ ※ ※

持久性，高血压，
过劳累，情激动，
可导致，压剧升，
易引发，脑出血，
为防范，要控制，
常保持，好心态。

※ ※ ※

人患有，长期性，
高血压，要控制，
不会有，意外生，
发病初，高血压，
要积极，来控制，

少吃肉,低盐食,
服适量,降压药。

※ ※ ※

中年人,高血压,
家族史,要警觉,
要预防,高血压,
脑卒中,强化教,
定期查,督促治,
做干预,措施疗。

※ ※ ※

要预防,脑出血,
除药物,有效外,
生活律,劳逸合,
心气顺,烟酒戒,
防诱因,脑出血,



全做到，保安全。

※ ※ ※

高血压，危害大，
收缩压，是关键，
缩压增，出血增，
人体脑，过兴奋，
血压高，逐步升，
当高压，超承受，
血管裂，脑出血，
占有率，较为高。

※ ※ ※

躁脾气，人性格，
更易发，脑出血，
比常人，高四倍，
其原因，有下列，

全精神,过紧张,
交感经,过兴奋,
分泌增,脉搏快,
心律速,收缩增,
血压升,血管盈,
要防止,脑出血。

※ ※ ※

肥胖症,血压高,
可间接,脑出血,
体重增,血压升,
降体重,利健康,
体重减,血压降,
这一招,最灵验。

※ ※ ※

盐过量,可促发,