

洪昭光健康养生精华集



[洪昭光健康养生精华集_下载链接1](#)

著者:洪昭光

出版者:新世界出版社

出版时间:2007-2

装帧:

isbn:9787802282698

洪昭光教授的这本新书，全面分析大众群体健康问题的成因，并提供了丰富、精彩而切实可行的健康图文解析方案。洪昭光教授告诉我们：要想健康快乐100岁以前没有大病，核心是把握好人生健康的黄金阶段和培养良好的健康习惯。男人、女人、老人、小孩，只要把握好这健康快乐的时光，就为自己事业的成功提供了可靠的健康保证，更为无限美好的人生风景打开了一扇窗口。一书在手，就像手持一张健康快车的乘票。登上健康快车和洪教授一起漫话健康，你就能健康快乐100岁！

作者介绍:

目录: 一、健康知识必读篇 健康与健康悖论／1 千金难买健康身／2 廉价的预防，无价的生命／5 有病不能自己看／7 观念要转变，时尚比健康／10 不要死于愚昧，不要死于无知／14 像心脏一样工作／16 像蜜蜂一样生活／18

二、健康家庭必读篇 家庭像一辆精细复杂的马车／25
一步错位，一生错位——莫让一步耽误一生／26
以孝敬父母为基准——练就找“朋友”的火眼金睛／28
菜园、乐园、花园——哪个是你心中的家园／29
话聊、牵手、爱窝——家庭健康有三宝／30 健康生活三个“平”／33
管好你的盐勺子／36 出力出汗不出血，拼脑拼劲不拼命——办公室人员常保健／38
工作讲究高效率——少做多活是多，多做少活是少／41
过节别过累，放松别放纵／42 遵循人体“生物钟”，健康自然来／46
三、健康男人必读篇 生活很严峻，现实很残酷——男人死得越来越快了／51
男人哭吧哭吧不是罪——其实男人更需要关爱／53
男人短命的四条原因——不要赢了世界，失去自己／55 英年早逝错错错／57
健康意识，警钟长鸣——不要高了知识，短了寿命／61
警惕男人的肚子——腰带越长，寿命越短／62 女人和书——男人的健康出路／64
细节决定健康——注重生活中的细节／66 饮食男人——男人健康吃出来／69
四、健康女人必读篇 和谐家庭，女人是关键／73 男人来自金星，女人来自水星／77
魅力与年龄无关——做一个永远美丽的女人／78
女人减肥的黄金法则——多做省钱运动，走出减肥怪圈／80
实施做母亲的权力——做母亲使女性更聪明／82
警惕“职业病”——职业女性的“心病”与家务“职业病”／82
骨质疏松症——正在“亲近”年轻女性／85
心理健康不能忽视——更年期女人的心灵鸡汤／86 在家中，女人最需要疼爱／88
五、健康老人必读篇 夕阳无限好——人生六十才开始／91
生命之树不该在春天就凋零／92 “健康老人”死得惨／93
高血压是真老虎也是纸老虎／94 隐形杀手——冠心病／101 急性猝死的定时炸弹／103
一触即发的“死亡三联症”／104 不易忽视心绞痛／116 爱护动脉就是爱护生命／119
警惕浴室里的危险因素／122 八段锦治便秘／124 心血管疾病急救锦囊／125
老年痴呆症——50年后即将大流行／129 老人死亡的第一病因——肺炎／134
保持心境平和，别和“情绪”过不去／138
满足心理需要，保持心理平衡——掌握健康的金钥匙／140
平常话，大道理——“有说有笑，没心没肺”／141
保持青春就是抗癌——良好的状态是最好的抗癌药／142
以食为天——老年人饮食原则／144 步行是适合老人的保健运动／145
秋风红叶话秋补／149 六、健康儿童必读篇 关爱生命，从小开始／155
若要身体安，三分饥和寒／156 不可忽视家族遗传／157
警惕孩子成为“小胖子”／157 预防动脉硬化，从儿童抓起／158
孩子的心理健康至关重要／159 一句话也许会决定一个孩子的一生／160
喝牛奶是一辈子的事／161 猴妈妈的试验——母爱到底多重要／162
母乳喂养就是好／163 百年树人——儿童教育不能急功近利／164 七、健康四大基石
四大基石的核心——适者有寿／167 四大基石的实践——智者不惑／168
四大基石之一——合理膳食／170 四大基石之二——适量运动／184
四大基石之三——戒烟限酒／193 四大基石之四——心理平衡／202 八、健康箴言
不要透支健康，不要死于无知／219 爱妻爱子爱家庭不爱健康等于零／223
牵手无价宝／224 常爬清平山／224
．．．．．(收起)

[洪昭光健康养生精华集 下载链接1](#)

标签

健康

洪昭光

生活百科

养生

健康养生精华集

洪昭光健康养生精华集

科普

健康读本

评论

跟之前那本差不多嘛。

很好的健康科普，虽然有些提法值得商榷，但绝对警醒每一位年轻人，好好实践吧。

只有健康是1，其它的全是0；步行是世界上最好的运动。

洪昭光 健康养生精华集

洪老师的书和视频也都看不止一个，这是一个巧合的机会再次拿起

[洪昭光健康养生精华集_下载链接1](#)

书评

如题。

本来想到图书馆里面找一下关于物管的资料，结果用笔记本抄了一堆。就不借了。剩下的一个名额就给了这本书，拿回去慢慢看。 步行！

你拍一，我拍一，拍到七十七。

还是像终南山说的那样，洪老师的专注点仿佛就是老年人切入更多一点似的。我看了觉得自己好懒哦。每天...

[洪昭光健康养生精华集_下载链接1](#)