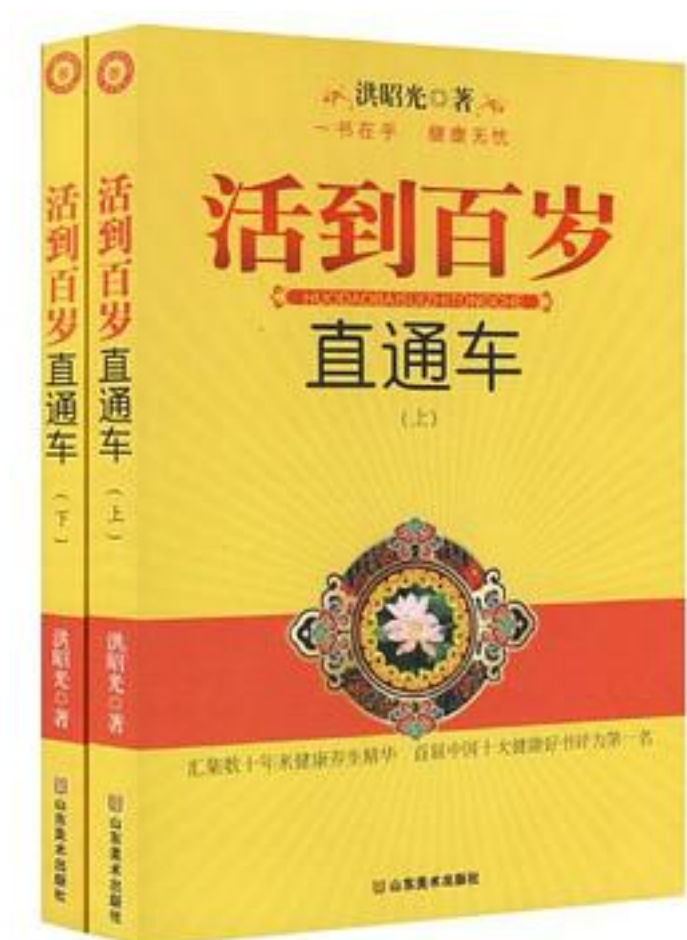


# 活到百岁直通车（上下）



[活到百岁直通车（上下）\\_下载链接1](#)

著者:洪昭光

出版者:山东美术

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787533028121

《活到百岁直通车(上下)》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。

分册封面：

作者介绍：

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长兼心血管专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康讲座、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成80多种“手抄本”流传全国；他的相关健康教育图书销量累计达几百万册。

目录：第一章 好习惯是你的保健医生 习惯与健康 健康“四个本” 千金难买健康 健康是人生的第一资本 健康享受第二春 廉价的预防换来无价的生命 21世纪时尚比健康 适者有寿 智者不惑 合理膳食 适量运动 戒烟限酒 心理平衡 日常生活中自我保健三件事 远离辐射保健康 饮食莫贪高脂肪 科学减肥法 急救常识记在心 节假日休闲放松不放纵 顺天时以养生 好习惯才对得起你的胃 日常预防冠心病第二章 警惕身边的健康杀手 别让组织器官纤维化侵蚀健康 老人死亡的第一病因——肺炎 沉默的杀手——心率失常 六大诱因引爆猝死 “定时炸弹” 潜伏的凶手——心绞痛 “第一杀手”——高血压 营养惹的祸——富贵病 你有疲劳综合征吗？ 癌症来时有声息 警惕空调吹出病 严防动物疾病传播 别去高危场所 小虫子是大隐患 吸烟是死亡的“加速器” 警惕食物中的毒素 浴室里的危险因素 警惕“卫生间事件” 管好你的盐勺子 当心“坐”出疾病第三章 我的健康我做主 男人应给自己多一份关爱 高脂血症的调理 护肾七法 用主动咳嗽保护你的肺 自我关照前列腺 对付疲劳有妙方 内脏清脂总动员 女人减肥的黄金法则 骨质疏松症 “亲近”年轻女性 用心防治乳腺癌 女性乳房常自检 健康是“1”，其他都是“0”第四章 饮食是活力之源 饮食营养，男女有别 苹果能让你远离疾病 苦瓜消暑 清热解暑蔬果汁 秋季莲藕美味滋补 冬日暖阳里有银耳相伴 西红柿——果蔬中的抗癌明星 香菇好吃又抗癌 冠军菜——红薯 菜中上品——胡萝卜 冬天的小人参——萝卜 诱人的天然罐头——柚子 金秋时节话秋梨 天赐良药——花椰菜 用好油来炒好菜 养颜豆浆经 丰盛晚餐——“三高”之源 脂肪肝饮食12细节 5种食物降血糖 双麦降“三高” 糖尿病饮食控制的“误区” 饮茶也有安全问题 6种食物解酒毒 常吃姜不劳医生开药方 爱“吃醋”的人更健康 驱寒暖心羊肉汤 喝水对人体的好处与禁忌 喝水的最佳时间表第五章 运动让青春永驻 日常生活中的瑜伽锻炼 瑜伽健身常识 辅助瑜伽运动的秘诀 如何消除脑部疲劳 让你的血液“动”起来 如何走出健康 忙里偷闲“懒人操” 运动缓解颈椎病 早起运动10个“一” 健康在于一呼一吸之中 开车族更要健身 无汗运动好处多 运动不当也会受伤 定时锻炼有成效第六章 心态健康至关重要 心态好能抵抗疾病 “有说有笑，没心没肺” 喜怒哀乐疏之有道 莫生气的两个意念 别掉进完美主义的陷阱 文化高了，寿命短了 用命挣钱和用钱换命都是骗局 像蜜蜂一样生活 努力不过力，拼劲不拼命 对比不攀比，适度不过度 男人别做“难人” 像心脏一样工作 面对“好心人”要会说不 生物钟你慢慢走 如何化解中年危机 暗示有奇效 抑郁症在蔓延 女性别对抑郁束手就擒 身心健康的吉祥三宝 做阳光女人的五大心得 幸福“三碗面” 你的幸福指数有多高 培养点幽默感 快乐四君子 音乐，心灵的解药 学会化繁为简 远离脱发之忧 让生活返璞归真 跟往事干杯第七章 美满婚姻保健康 和谐家庭，女人是关键 男人是金星，女人是水星 一步错位，一生错位 情人节不只属于年轻人 桃花源是女性的梦想 半糖主义——婚姻好滋味 吵出婚姻好味道 健康生活三个“平” 给婚姻留一点童真 女性“心病”与家务“职业病” 老公为何在家总爱发脾气？ 在家中，女人最需要疼爱 小毛病——夫妻间相互说 今晚厨房谁当家 提升性感能重获亲密第八章 保证睡眠抗衰老 早衰的三大标志 谁在控制生物钟 失去睡眠，就是失去健康 裸睡更放松 勿让别人打扰你的梦

起得早，心脏未必好 睡眠时间季节有别 催眠七法附录 洪昭光语录  
· · · · · (收起)

[活到百岁直通车（上下）\\_下载链接1](#)

标签

养生医学

评论

给家人买了一本。

-----  
[活到百岁直通车（上下）\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[活到百岁直通车（上下）\\_下载链接1](#)