

《谁说健康无捷径》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2007年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537535946

内容简介

哲人叔本华告诉人们：“在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福，可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”是的，拥有了健康就会拥有一切。如果我们没有健康，智慧就无法表露，文化就会无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用……

于是，越来越多的人开始关心自己的生活质量，注意自身的健康问题，为了健康甚至不惜一掷千金，辗转于健身房、美容院、医院之间。其实，想健康不一定要花大钱，只要我们拥有自己的健康主张，并根据自己的身体状况踏上属于自己的健康捷径，就能获得健康。

《谁说健康无捷径》就是告诉你踏上健康之路的一本书：它从对身心健康最重要的心灵、饮食、运动、工作习惯、生活方式：睡眠、居家环境、“性”福、疾病、穿衣、出行、排毒、保险等13个方面入手，用最简捷、最实用的方式使你踏上与你的生活息息相关的健康捷径。

我们以“让人们健康”为己任，精心编著了这本书，总结了多年来人们通向健康之路的经验方法，内容涉及“健康捷径”、“健康测试台”、“健康歧途”等。让人们在创造人生辉煌，享受人生乐趣时，能够做到身心健康，让健康演绎出人生幸福。

从某种意义上说，本书是一部让人们永葆健康的“葵花宝典”。一书在手，从而助你真正实现健康长寿的愿望！

目录

第一辑 拥有健康是有捷径的

健康测试台测一测你的健康总分数

量身定做适合自己的健康计划

健康细节不容小觑

辨别日常生活中的错误健康理念

别让习惯影响健康

健康从点滴做起

第二辑 健康捷径始于心灵

健康测试台你的心理健康吗

心理健康的12条标准

“心病”从内部瓦解我们的健康

突破困扰健康的孤独心理

悲伤让我们对长寿说“拜拜”

嫉妒损人害己

抑郁是健康的慢性杀手

愤怒是健康的大敌

不良情绪对健康的影响

好心情，常健康

乐观者常健康
做自己的心理医生
远离焦虑的5种途径
保持良好情绪的几个要点
心理危急时刻的15个减压阀
第三辑 “食”全“食”美，这样吃更健康
健康测试台测一测你的饮食营养IQ
和营养素有个约会
按己所需补营养素
留意餐桌上的健康“朋友”
健康不能拒绝鸡蛋
一日不可无牛奶
健康生活从早餐开始
午餐是健康的加油站
健康晚餐的注意事项
零食的健康吃法
维护健康的烹调妙法
调味品调出健康来
防止“癌从口入”
不同人群制定不同的菜单
水果是健康的保障
食补胜于药疗
第四辑 我健康，因为我运动
第五辑 睡眠，健康的保障
第六辑 健康新概念，不让衣服束缚健康
第七辑 家居环境健康了，家人就健康了
第八辑 人在旅途，健康第一
第九辑 别让生活方式偷了你的健康
第十辑 拥有健康的工作习惯才会赢得一切
第十一辑 破译“性”福密码，体味健康生活
第十二辑 摆脱疾病困扰，维护生命健康
第十三辑 无毒一生健康
第十四辑 为健康买份保险

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)