

《让生命之树常青》

图书基本信息

书名：《让生命之树常青》

13位ISBN编号：9787811058383

10位ISBN编号：7811058383

出版时间：2009-5

出版社：中南大学出版社

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《让生命之树常青》

内容概要

《让生命之树常青》讲述了：二十一世纪人类健康目标，60岁以前没有病，健健康康离退休，80岁以前不衰老，90岁生活能自理，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。预防保健六大法则，第一大法则：平衡心态；第二大法则：合理饮食；第三大法则：适度运动；第四大法则：改善习惯；第五大法则：调节性趣；第六大法则：防治疾病。只要认真落实这六大法则，高血压将减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少30%，所有慢性病的发病率可减少一半，死亡人数减少一半，整体寿命至少延长10年。预防是低投入，高回报的健康工程。我国“九五”规划重点深题研究表明：1元的预防投入，可节省医疗费8.59元，重症病人抢救费100元即投入1元的预防保健费可以节省临床费用108.59元，真正体现了低投入、高回报的效果。

《让生命之树常青》

书籍目录

第一讲 预防为主，防重于治第二讲 健康的意义价值与重要性第三讲 人活百岁不是梦第四讲 慢性病对健康的影响与危害第五讲 怎样预防致死、致残率高的慢性疾病第六讲 为什么要重视预防保健第七讲 怎样进行预防保健第一大法则：平衡心态，快乐健康第二大法则：合理饮食，均衡营养第三大法则：适度运动，百病难碰第四大法则：改善习惯，科学生活第五大法则：调节性趣，愉悦心身第六大法则：防治疾病，颐养天年第八讲 中年人要特别注意预防保健第九讲 中老年人怎样延缓衰老第十讲 人生分三期，养生有要点第十一讲 名人、寿星养生秘诀附录附录一中国公民健康素养——基本知识与技能（试行）附录二洪昭光教授的健康箴言附录三天书养生（长沙马王堆出土古文）附录四人体常见临床检验正常参考值附录五重要节日·纪念日主要参考文献编后记

第一讲 预防为主，防重于治

一、古代对疾病的预防思想

预防疾病，促进健康，延缓衰老，是人类一个永恒话题，也是医学研究发展的最终目的。我国古代预防疾病的思想起源很早，远在3000多年前的商、周时期，就有防病这方面的记载，如“惟事事及其，有备无患”（《尚书·说命上》）。最早认识疾病可以预防，讲究卫生有利于健康长寿的是公元前七世纪政治家管仲，他说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益；饮食不节，寒暑不适，则形体累寿命损。”早在2300多年前，庄子最早提出“卫生”这个词：愿闻卫生之经而已矣。公元前七至八世纪，我国《易经》中已提到“君子以思患而预防之”。这是“预防”两字在古籍书中的最早应用。《淮南子》指出：“良医者，经常治无病之病，故无病。”这是预防疾病思想韵最早记载。《黄帝内经》的问世，代表了当时医疗实践经验的总结，对疾病的预防进行了精辟的论述：一是阐述了治病的理论，提出了未病先防的原则。摄生防病，《黄帝内经》说：正气存内，邪不可干；顺四时而适寒暑，春夏养阳，秋冬养阴，以及节制饮食，适度劳逸，节制房事，锻炼身体，摄养精神等。避邪防病，即所谓虚邪贼风，避之有时。二是阐述了疾病转变的理论，提出了已病防变的原则。三是阐述了病后会反复的理论，提出了已病防复的原则。唐代医学家孙思邈提出“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病。”更加强调了预防疾病的思想。关于“上医”的判断，几千年以前的扁鹊就有了独特的见解。

《让生命之树常青》

编辑推荐

健康快乐的“宝典”，养生长寿的“圣经”，一书在手，享用一生，健康一世。

《让生命之树常青》

版权说明

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.tushu111.com