

## 版权信息

书名：越活越健康

书号：978-7-80197-945-2

作者：籽紫菁 编著

出版社：企业管理出版社

本书由北京斯坦威图书有限责任公司策划出版并全球制作发行简体中文电子版

# 前言

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康。

——钟南山

健康原则中有八项注意，包括四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和四个最好——最好的医生是自己、最好的药物是时间、最好的锻炼是步行、最好的心情是宁静。什么叫幸福，幸福没有绝对的标准，钱多、房子大、地位高都不一定幸福，21世纪最宝贵的是健康。忙碌的生活、温暖的家庭，让我们懂得了身体健康的重要性，以健康的方式生活，才能更好的享受人生、关爱家人。

目前市面上的健康类图书种类繁多，但汇集人生各年龄段来讲的实属首次，本书从0岁到100岁，分10个年龄段分别介绍相对应的健康饮食、保健养生、疾病防控等关键点，是现代家庭必备的健康投资指南。

全书10个年龄段包括：0~10岁生命伊始；10~20岁美丽花季；20~30岁花样年华；30~40岁风华正茂；40~50岁人到中年；50~60岁欲知天命；60~70岁美丽花甲；70~80岁古稀岁月；80~90岁老有所乐；直达100岁生命不息。

不论你是准备要宝宝的准三口之家，还是孩子正在成长中的三口之家，或是事业有成体力透支的忙碌人家，或是四世同堂、五世同堂的大家庭，本书都是您的首选健康读本。为孩子的成长、青年的健壮、中年的防老、老年的长寿，带去更多的健康新配方。在家庭中扮演不同角色的您，阅读本书，可以了解不同年龄段的健康知识，掌握更多的健康理念，逐步荣升为自己家庭的健康保健师、咨询师。

在讲究健康新理念的时代，活到100岁不是神话，生活中，只要合理搭配饮食、注意养生细节、调整自我心态、防控各类疾病，那么，

健康就会掌握在我们自己手中，“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”，全家幸福，其乐融融。

另外，本书在编写过程中，参考了大量的专家文献，在此表示衷心的感谢，如有不妥之处敬请谅解。囿于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，还请广大读者朋友批评指正！

编者