

<<全民体检指南>>

图书基本信息

书名：<<全民体检指南>>

13位ISBN编号：9787200056860

10位ISBN编号：7200056863

出版时间：2004-10

出版时间：北京市体检中心 北京出版社 (2004-11出版)

作者：北京市体检中心

页数：179

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：<http://www.tushu007.com>

## <<全民体检指南>>

### 内容概要

爱家人，就先让自己健康 健康也是一种责任和义务。  
你若深爱着你的家人，就先让自己健康，不要成为家人的负担！  
体验，把握健康第一步 要活得健康，就要了解你自己的身体。  
像给爱车年检一样，每年检查身体。  
体检是对健康的投资，而且投入最少，收益最大！  
此书从全新的角度介绍了体检观念、体检知识、健康管理和促进方面的知识、语言简捷，实例具体，具有实用性，可读性，能对您的健康有所帮助。

## <<全民体检指南>>

### 书籍目录

序言 PART 1 体检虽非万能，没有却万万不能 体检新观念 人生最宝贵的财富是健康 爱家人，就先让自己健康 疾病的早期信号是“一天的恩惠” 体检，把握健康第一步 PART 2 清清楚楚消费，明明白白体检 体检指南与新知 该到哪儿去做体检？  
适合你的，就是最好的 以前不知道，现在一定要知道 我告诉你，你告诉我 PART 3 其实你不懂你的身体 体检问答 体检的观念及心态 对体检的期待和要求 体检之前须知 体检的相关常识 检查技术与品质 医院检查与专业体检 体检之后 PART 4 有多少健康可以重来 体检启示录 体检异常的十大排行榜 体检的重要发现 不可忽视的癌症筛检 儿童体检不容忽视 PART 5 把疾病交给良医，把健康交给自己 健康管理 把健康管理列入人生规划 改善生活习惯比吃药更重要 膳食健康教育 健康检查新趋势 PART 6 附录 体检机构介绍 专项体检 体检菜单 体检机构名录

## &lt;&lt;全民体检指南&gt;&gt;

## 章节摘录

插图序言身体检查 - 维护健康的哨兵 健康和长寿是人类生活幸福的最高追求。

上个世纪,随着医学、科学和技术研究的巨大进步,人类寿命取得了震撼性的增长。在跨入新世纪的今天,75岁或者年龄更大而被人类学家称为“老老人”的男士女士群体正在以不可阻挡之势扩张。

但毋庸置疑的是,很多疾病的患者正在日益低龄化。

世界卫生组织曾经提出一个口号:“千万不要死于无知。”

很多人死于无知,是因为小病熬成大病最终发展成不治之症。

实际上,除?注意营养保健和体育锻炼之外,随时了解自我体内的健康变化并加以干预,最好的办法就是体检。

健康体检是医疗行业的组成部分。

随着医疗体制的改革和人民生活水平的提高,特别是SARS以后,大家对健康体检的需求正在呈几何速度迅猛增长,各类体检机构也如雨后春笋般纷纷建立。

《全民体检指南》一书此时应运而生,为大众的健康体检提供指导和参考。

此书从全新的角度介绍了体检观念、体检知识、健康管理和促进方面的知识,语言简捷,实例具体,具有实用性、可读性,能对您的健康有所帮助。

刚刚迈入的21世纪,是健康长寿的世纪。

要想实现联合国卫生组织提出的“人人享有卫生保健”,实现全民健康,除了依靠生命科学的突破外,更需要人们自我保健意识的加强和健康观念的创新。

健康是生命之花的价值所在。

现代职业的快节奏,生活方式的无序,生态环境的恶化,正越来越剧烈地干扰着现代人的健康。

所以,通过定期的专业健康体检,可以明确了解自己身体处于何种状态:第一类是健康人,这类人需要的是促进健康;第二类是亚健康人群,身体中存在某些致病因素,需要管理健康,改进自己不良的生活方式来向健康转归;第三类为患病个体,发现了早期疾病或各种慢性病,需要前往医院就医。

健康无价。

一个民族、一个国家的兴衰与国民的体质息息相关。

只有具备健康的体魄,才能实现民族的振兴、国家的富强。

对于每一个渴望健康的人来说,健康的钥匙就在自己的手中,生命在于运动,健康需要维护!只要您注意定期体检,保持健康,为生命不断加油,那么您的生命之船,就会满载健康、幸福和成功,驶向美好的明天!疾病的早期信号是“上天的恩惠”人体的结构非常复杂,包括有许多器官和系统。

每个系统和器官的功能不一样,生病时的症状也不相同。

一般说来,当身体器官发生病变时,最常出现的症状有头晕,倦怠,全身酸痛,消瘦,困倦等等。

这些症状令人厌恶,令人痛苦,令人害怕。

生病的人都会说:“没有这些痛苦该多好”。

但医生却告诉他们,这些症状是警讯,是告诉你“有疾病来了,你应该赶快检查,赶快治疗。”

换句话说,这些症状是老天给你的天然保障,试想,如果体内疾病不停地发展,但警讯全无,一点征象都没有,病者自我感觉良好而不加以处理,疾病愈演愈烈,那该有多危险,最后大概只有赔上性命了。

如果说疾病的症状是老天给予人类的一种“恩惠”的话,那么,老天给你的并不完全,因为有些病就没有明显的症状。

更确切一点说,是在疾病的早期没有症状,而一旦症状出现,病已经一发不可收拾了。

不幸的是,这些早期无症状而潜伏发展的疾病,正是造成人类死亡最多的十大死因,像癌症,心脏病,中风,糖尿病,高血压等,都属于早期无症状而晚期无法收拾的疾病。

那才是真是可怕的事!

<<全民体检指南>>

编辑推荐

两岸三地著名健康专家李绍鸿、宋丕锷、洪昭光共同推荐！

健康和长寿是人类生活幸福的最高追求，过去您不知道，没关系；现在您不知道，就错失了掌握健康的时机。

做过健康检查的人，一定要看；没做过健康检查的人，更要看。

国内第一本全面介绍健康检查的宝典。

<<全民体检指南>>

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:<http://www.tushu007.com>