

<<倡导健康生活方式>>

图书基本信息

书名：<<倡导健康生活方式>>

13位ISBN编号：9787214059123

10位ISBN编号：7214059126

出版时间：2009-12

出版时间：江苏人民出版社

作者：陈国钧，高兴亚 主编

页数：221

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>

## <<倡导健康生活方式>>

### 内容概要

本书突出了科学性、权威性、知识性、趣味性、智慧性、易读性。

在论述健康生活方式时，本书提出的一些观点，颇有新意。

比如提出“人类从自然界进化而来，与自然保持和谐才是人类生存与发展的本源，强调天人和谐，回归自然”；比如提出“健康是人的权利和尊严”，“健康生活方式是一种文明、一种素养、一种习惯、一种价值观、一种文化”。

此外，本书还增加了附录部分，提供了人体健康基本数据，如体检正常指标、食物热量与运动耗能表、不同疾病人群膳食指导方案、健康“计划书”、导医“路线图”等，既表达清晰又便于查询。

# <<倡导健康生活方式>>

## 书籍目录

### 第一篇 医学专家眼中的健康 第一章 怎样才算健康？

#### 第二章 人体如何运行？

一、营养摄取——消化系统 二、物质运输——循环系统 三、吐故纳新——呼吸系统 四、人体构架——运动系统 五、体液平衡——泌尿系统 六、种系延续——生殖系统 七、统筹协调——神经、内分泌系统 八、防御体系——免疫系统 第三章 人为什么生病？

#### 一、人类从何而来？

#### 二、疾病从何而起？

#### 三、天人和谐，回归自然

第二篇 生活方式与健康 第一章 传统生活方式是怎样形成的？

一、生存环境塑造了我们 二、远古人类的生存策略 三、生活方式是对生存环境长期适应的结果

### 第二章 习以为常的生活方式合理吗？

一、从“聚餐”说开去 二、烟酒为何成为有些人的“嗜好”？

三、“废寝忘食”地工作，值得提倡吗？

四、年老才锻炼、病成才医治的现状合理吗？

五、饮食起居“跟着感觉走”是正确的生活方式吗？

### 第三章 常见的生活误区 一、“美味”就是佳肴吗？

二、“生食”就营养丰富吗？

三、“营养都在汤里”吗？

四、不吃荤油、肥肉就不会肥胖吗？

五、饮水越纯净越好吗？

六、这种“顺其自然”的三餐安排科学吗？

七、植物油含不饱和脂肪酸，可以多吃吗？

八、用水果充当主食减肥正确吗？

九、“补品”能补出“强壮”吗？

十、能在自己身上试验各种偏方吗？

十一、吃药不如打针，打针不如“挂水”吗？

十二、穿紧身牛仔裤健康吗？

十三、“高枕”能“无忧”吗？

十四、心理症结是“思想问题”吗？

十五、感冒发热一定要吃抗生素吗？

### 第四章 不当生活方式所导致的疾病 一、高血压 二、冠心病 三、脑血管疾病 四、糖尿病

五、恶性肿瘤 六、痛风 七、骨质疏松症 八、甲状腺疾病 九、胃食管反流病 十、消化性溃疡 十一、慢性胃炎 十二、急性胰腺炎与慢性胆囊炎 十三、脂肪肝 十四、呼吸道传染病 十五、普通感冒与“流感” 十六、乙型肝炎 十七、艾滋病 十八、宠物传播的疾病

### 第三篇 建立科学健康的生活方式 第一章 良好习惯 一、“洗手”的学问 二、注重口腔卫生，保持牙齿健康 三、保持大便通畅，养成定时排便习惯 四、“戒烟”是一门学问 五、“限酒”是一种境界 六、不滥用成瘾性药物，拒绝毒品 七、劳逸结合、充足睡眠 第二章 合理膳食 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配，贵在均衡 二、多食蔬菜水果和薯类 三、经常食用奶类、豆类及其制品 四、常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉 五、三餐分配要合理，零食要适当 六、食不过量，天天运动，保持健康体重 七、膳食要清淡少盐 八、饭菜要做熟，生吃蔬菜水果要洗净 九、少吃腌腊、油炸食品 十、提高食品安全意识，不吃变质或超期食品 十一、每天足量饮水，注重饮水卫生 十二、注重饮食卫生，防止病从口入 第三章 适量运动 一、适量运动的意义 二、如何培养运动习惯 三、制定适合自己的运动处方 四、运动答疑 第四章 健康心理 一、阳光心态，维护心理平衡 二、主动交流，保持良好人际关系 三、和睦顺适，保持夫妻关系、家庭关系的和谐 四、宽严有度，教育子女的艺术 五、适当宣泄，防止压力积蓄 六、营造良好社会心理环境 第五章 优化环境 一、环境与健康息息相关，保护环境人人有责 二、关注室内空气污染

<<倡导健康生活方式>>

, 打造优良室内环境 三、不要忽视车内微环境 第六章 修身养性 一、健康是修养、是素质  
二、身心健康的自我诊断标准 三、女性健康养生的几个话题 四、修身养性的几种方法第四篇 祖国医学的养生之道 第一章 天人合一的生活理念 第二章 少欲寡私的精神生活 一、日常生活中的精神养生 二、应对刺激的调摄情志法 第三章 自然有序的起居作息 一、起居有常的生活规律 二、不容忽视的床上生活 第四章 调摄饮食的养生措施 一、食养食疗也是一种生活方式 二、常用养生食材和方药 第五章 生活中的休闲和运动 一、休闲娱乐与运动养生 二、沐浴文化与浴身保健 三、自我推拿 第六章 因人而异的养生生活 一、人生三戒：古代生活方式的行为准则 二、中年大修：壮年生活方式的健康保障 三、颐和奉亲：老年生活方式的方方面面附录 人体健康基本数据 一、体检正常指标 二、食物热量与运动耗能表 三、不同疾病人群膳食指导方案 四、健康“计划书” 五、导医“路线图” 后记

## <<倡导健康生活方式>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）什么是抗生素滥用？

抗生素滥用主要包括四个方面：一是使用抗生素不规范，二是使用不必要使用的抗生素，三是超时或超量使用抗生素，四是使用抗生素不足量或不足疗程。

（三）为什么会造成抗生素滥用？

主要是无知造成认识上的误区（当然不排除一些医务人员的趋利之心）。

认为感冒发热是炎症所致，用抗生素可以消炎。

其实并不是所有的感冒发热都由感染引起，大约60%的发热不宜使用抗生素，滥用抗生素反而会造成病情延误恶化、抵抗力下降等。

对抗生素期望值过高。

如手术后病人或家属主动要求用抗生素预防感染，如果一两天病症没有明显好转，则要求更换高级抗生素，根本不问是什么原因引起的发热。

即使是感染性发热，也不问是否对症和敏感，而是觉得贵的、进口的就好，静脉用的比口服的好，用的时间多比少好等。

医学界流传着一句话：“美国枪支容易买得到，抗生素很难买得到，而中国恰好相反。

”用这句话来形容抗生素合理应用的重要性和在中国的滥用程度再恰当不过了。

## <<倡导健康生活方式>>

### 编辑推荐

《倡导健康生活方式》：健康是一种文化健康是一种修养、人不能病于无知人不能死于愚昧。  
闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒。

<<倡导健康生活方式>>

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>