

<<健康管理手册>>

图书基本信息

书名：<<健康管理手册>>

13位ISBN编号：9787229003357

10位ISBN编号：7229003350

出版时间：2009-1

出版时间：重庆出版社

作者：杨瑞芳 王禾 主编,王浩 副主编

页数：231

字数：300000

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>

前言

如今，众多学者已不将衰老看作是一个由时光流逝而带来的必然结果，而是将其视为一种疾病。人们认为。

这是由于身体细胞在生命周期中，长期受到外环境的伤害，从而导致身体逐渐退化，并引起许多身体功能丧失的一种综合性疾病，属于慢性病的范畴。

同其他疾病的进展类似，衰老可以被延缓甚至逆转。

越来越多的证据表明，你可以在任何年龄段开始着手干预，并操纵自己身体的衰老进程。

这种行动永远都不会太晚，但越早开始效果越好。

衰老并非不可避免，在很大程度上，衰老取决于人类在身心两方面的衰逝进展。

事实上，保持青春并重新获得以前丧失的身体功能，从而重建健康的身体状态，这一系列事情，是完全可以由我们来掌握并控制的。

我们知道，健康是幸福的源泉，是青春的象征，是事业的基石，是反映生活质量的重要指标，但是，什么是“健康”呢？健康并不仅仅是躯体无病就好了，我们说，健康是躯体，心理和社会适应3个方面都达到良好的状态。

当然，这是一个较为理想的状态。

世界上只有一部分人能达到这个健康标准。

可是，我们应该力求达到这个目标。

而我们编写这本书的目的，就是希望人们能够达到这个目标。

<<健康管理手册>>

内容概要

-  你能回答以下问题吗？
-  你能一口说出你的血压值吗？
-  你的血糖是多少呢？
-  你是否存在血脂过高的问题呢？
-  你了解身体的警告信息吗？
-  你还是关心你的小汽车超过关心你的身体吗？

是适可而止的时候了！

你应像管理一家公司一样对你的身体进行监控管理。

你必须把健康当你的终身事业进行经营。

只有健康才是最重要的！

” 在中国，有70%的人正处于亚健康状态。

那么，身为“白骨精”的你呢？

是不是可以高效完成翻倍的工作量、顺利挑战上司的苛刻挑剔，高付出获得高回报，却不知情的为工作买单透支了好身体？

那么，从现在起，管理你的健康吧，像管理你的企业、你的金钱，你的一切计划一样，在你的身体被宣判死缓之前。

如今，众多学者已不将衰老看作是一个由时光流逝而带来的必然结果，而是将其视为一种疾病。人们认为，这是由于身体细胞在生命周期中，长期受到外环境的伤害，从而导致身体逐渐退化，并引起许多身体功能丧失的一种综合性疾病，属于慢性病的范畴。

同其他疾病的进展类似，衰老可以被延缓甚至逆转。

越来越多的证据表明，你可以在任何年龄段开始着手干预，并操纵自己身体的衰老进程。

这种行动永远都不会太晚，但越早开始效果越好。

衰老并非不可避免，在很大程度上，衰老取决于人类在身心两方面的衰退进展。

事实上，保持青春并重新获得以前丧失的身体功能，从而重建健康的身体状态，这一系列事情，是完全可以由我们来掌握并控制的。

说来说去，到底怎样才能拥有健康长寿呢？

对于这个问题，我们说每个人都必须学会把握自己，就像司机把握方向盘一样，我们把它比喻为把握生命的方向盘。

当坐在汽车的驾驶室时，每位司机都知道必须掌握好方向盘，注意燃料、温度、速度和其他一些信息。

只有这样，才能使汽车安全行驶，确保驾驶者的安全。

人们是更熟悉自己的身体健康，还是更熟悉他们的爱车呢？

对于这个问题，我们遗憾地发现，大多数人更熟悉他们的汽车。

这是完完全全的本末倒置。

我们认为，人们应更关注自己的健康，至少应该比对自家汽车的关注程度更多一些才对。

你真的应该更多地关心你的血压，这比关注你家汽车轮胎的压力要重要得多！

<<健康管理手册>>

作者简介

杨瑞芳，女，重庆大学教授、博士生导师，华南理工大学客座教授。

杨教授时常往返于美国加州圣地亚哥市和中国重庆之间，她发现美国人都把健康作为最重要的事情进行管理，把健康当成事业进行经营，国人虽然成天嚷嚷着“健康很重要”，可真正为健康做的实事却停留在三天打鱼两天

<<健康管理手册>>

书籍目录

引言：Part 1 辨别躯体健康的警告信号 危重疾病警告信号 必须去急诊的警告信号 如何分辨普通感冒和流行性感
Part 2 保存好我们的健康记录 保存好自己的医疗档案 让你的家人熟悉你的健康状况
Part 3 遗传、性别与健康息息相关 遗传如何影响我们的健康 性别如何影响我们的健康
Part 4 管理我们的饮食、锻炼和生活习惯 饮食如何影响我们的健康 锻炼如何影响我们的健康 饮酒如何影响我们的健康 吸烟如何危害我们的健康
Part 5 如何监控我们的健康
Part 6 警惕环境对健康的影响 环境如何影响我们的健康 防止意外事故是如此重要
Part 7 别让工作压力伤了你 别让工作杀了你
Part 8 怎样用药更安全 是药三分毒
Part 9 掌握心血管疾病 为什么有这么多人死于心血管疾病 心肌梗死怎么办
Part 10 直面癌症 癌症是什么 我应做什么 面对大肠癌 面对乳腺癌 面对前列腺癌
Part 11 管理我们的呼吸系统 感冒是怎么发生的 链球菌咽炎是怎么发生的 管理肺功能
Part 12 艾滋病离我们很遥远么 关于艾滋病的一切
Part 13 进行安全性生活 安全性生活是如此重要 关于性病我们应知道的一切
Part 14 管理我们的骨骼和关节 认识我们的骨骼 认识我们的关节 面对骨关节疾病 面对腕管综合征 面对椎间盘突出症
Part 15 管理衰老和脑部疾病 了解我们的大脑 面对并控制衰老 面对阿尔茨海默病
Part 16 控制肥胖，降低高血压、中风、糖尿病的风险 控制肥胖 掌握高血压 面对中风 控制2型糖尿病
Part 17 向抑郁症说“不” 我们身边就有抑郁症患者 抑郁症并不可怕，可怕的是不接受治疗
Part 18 管理好我们的消化道 管理好我们的胃和小肠 管理好我们的大肠 你了解反流性食管炎么
Part 19 控制过敏，自由呼吸 过敏和哮喘紧密相连 控制哮喘，自由呼吸
Part 20 珍爱血液，我们的生命之水 血液，我们宝贵的生命之水 学会辨别贫血的症状
Part 21 保护我们的五官 保护眼睛，监测心灵窗户的异常 有关眼睛我们应该知道的一切 保护我们的耳、鼻、咽喉
Part 22 如何管理肝、胆、胰、肾 保卫肝脏，人体的“解毒工厂” 保卫肾脏，管好人体的“下水道” 监控我们的胆囊和胰腺
Part 23 关注女性健康 关注女性健康 爱护乳房，关注乳房健康 围绝经期来临了，我们如何面对
Part 24 关注男性健康

章节摘录

想掌控健康，首先我们要学会辨别身体出现的警告信号（尤其是癌肿的警告信号），这一点非常重要。

尽管，对于大多数威胁生命的警告信号，人们是心中有数。

不过，鉴于“访问急救室就意味着徘徊在生与死之间”，我们有必要将躯体健康的警告信号从头到脚识别一次。

请记住，小心驶得万年船。

在头颅内，当颅内肿瘤增大时，可能会阻塞脑脊液的流动，使颅内压增加。

这一压力可能直接导致以下3个症状。

另外，不同位置的颅内肿瘤还会造成不同的躯体症状，这是由肿瘤生长的位置决定的。

咽喉持续疼痛。

吞咽疼痛，或吞咽困难。

声音嘶哑，或声音出现变化。

嘴和咽喉流血。

内耳疼痛。

黄斑变性指的是与视网膜功能衰退有关的一种疾病。

视野混浊，或眼前有固定的黑影遮挡。

视力下降。

视物变形。

<<健康管理手册>>

媒体关注与评论

管理健康 在中国,有70%的人正处于亚健康状态。

那么,身为“白骨精”的你呢?

是不是可以高效完成翻倍的工作量、顺利挑战上司的苛刻挑剔,高付出获得高回报,却不知情的为工作买单透支了好身体?

那么,从现在起,管理你的健康吧,像管理你的企业、你的金钱,你的一切计划一样,在你的身体被宣判死缓之前。

如今的人们都太忙碌,脑袋里塞满了东西,有太多的事情需要关注,比如股票、应酬、业绩、提成、分红……至于自己的身体,人们往往觉得那是他们最熟知的东西,不再需要他们更多的关注了。或许你在读书时念过生理卫生的课程,每天洗手间镜子里映出的自我形象是你看了无数次的,这一切,都让你觉得你对自己了如指掌。

然而,事实真的是这样吗?

问问自己,你能一口说出自己的血压值吗?

血糖、血脂又是多少呢?

你最后一次测体重是在什么时候?

和两三年前相比,你的体重变化大吗?

对于这一系列问题,如果你回答起来有困难,那么这意味着你并没有你所想象的那般熟知你的身体。

我们的身体设计得极其精妙,其中“信息数据网”“化工厂”“废水处理站”“排污系统”等等一应俱全。

不过,大多数人对这个如艺术品一般神奇精妙的人体,实际上知之甚少。

这具身体我们的确已经使用了几十年,但事实是你对自己身体的了解程度也许还不及对你的爱车那样熟悉。

鲜少有人能说出在他们皮囊下奔流着多少种物质,人们也不知道食物进入人体之后是如何转化的,其实,就连每天人们呼吸了多少次,也很少有人知道。

当坐进汽车驾驶室时,每位司机都知道必须掌握好方向盘,注意燃料、温度、速度和其他一些信息。

只有这样,才能使汽车安全行驶,确保驾驶者的安全。

人们是更熟悉自己的身体健康,还是更熟悉他们的爱车呢?

对于这个问题,我们遗憾地发现,大多数人更熟悉他们的汽车。

这是完完全全的本末倒置。

我们认为,人们应更关注自己的健康,至少应该比对自家汽车的关注程度更多一些才对。

你真的应该更多地关心你的血压,这比关注你家汽车轮胎的压力要重要得多!

了解身体的内部系统必定会赋予你力量,这除了能让你获得正确的医疗知识之外,还能使你过上更健康、更年轻和更美好的生活。

本书里有大量实例解说,这些病例都是真实的。

它们能让你看到,其他人是如何与病魔抗争,并最终开始管理自己健康的。

你将会从本书中获得你需要的事实和建议,以保持你的身体能够长久有力地运转。

你将会发现疾病是如何开始的,它们是如何影响身体的。

你还会从中获知如何预防和击败那些影响你生活质量的不良因素。

本书为你提供了一个简单而全面的健康管理计划,它能告诉你改变你生活的方法,并驱除那些让你衰老的“恶棍”。

我们设计这个健康管理手册的目的只有一个,那就是让你生活得更年轻,活得更长久。

从现在起,了解你的身体,管理你的健康,让健康大行其道!

编辑推荐

别让工作杀了你！
管理好你的健康！

在中国，有70%的人正处于亚健康状态。

那么，身为“白骨精”的你呢？

是不是可以高效完成翻倍的工作量、顺利挑战上司的苛刻挑剔，高付出获得高回报，却不知情的为工作买单透支了好身体？

那么，从现在起，管理你的健康吧，像管理你的企业、你的金钱，你的一切计划一样。

在你的身体被宣判死缓之前。

白领必备健康管理工具书——《健康管理手册》 白领必备健康管理工具书 “用命换钱”
不是戏说，这是白领阶层生活状态的真实写照。

生活的压力让白领们对健康抱有先透支后治理的侥幸心理，但身体变化的不会因你没有时间而停止，所以“白骨精”的你更需要让自己保持十二分的健康状态面对超负荷的工作量。

健康无价，却可以用廉价的干预管理来换取！

健康的关键在于对自己身体的预知！

倾听躯体的声音，洞悉身体内在的奥秘，让身体能自由地舒展，健康就是一件很自然的事情。

《健康管理手册》为读者设计了一个适应于各年龄段的自检计划，只需照章执行，就能对自己的身体了如指掌，随时监控，防患于未然。

本书卖点： · 这是一本为高额的薪水透支健康的小资量身打造的书！

· 这是一本没有医生、药丸；没有教条、理论，而是需要你“自疗”的书！

· 这是一本教你像管理财务报表、客户资料一样管理你的医疗档案，记录用药情况的书。

· 这是一本看了之后会重新思索自己生活方式的书。

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>