

<<追求健康没有快车>>

图书基本信息

书名：<<追求健康没有快车>>

13位ISBN编号：9787810724623

10位ISBN编号：7810724622

出版时间：2004-1

出版时间：中国协和医科大学出版社

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>

<<追求健康没有快车>>

内容概要

“健康第一”；“健康是金”；“有什么都别有病，没什么都别没健康”——曾几何时，人们开始认识到了健康对人是头等重要的大事。

生活在这个世界上的人们有谁愿意接受病痛折磨？
又有谁不希望拥有一个健康的身体去尽情地享受生活呢？
然而，希望是希望，愿望是愿望，具体到为了健康每天都要按照科学指导去生活、特别是为了健康还要做出“自找苦吃”的“牺牲”时，许多人就不那么能身体力行了。
他们中许多人不愿意放弃“享福”的机会。
正如济公和尚唱的：“人人都说神仙好，就是功名忘不了；人人都说神仙好，就是利禄忘不了”。
正可谓是“人人都说健康好，就是满嘴流油满肚膘；人人都说健康好，就是不愿运动不愿跑”。
他们一方面希望自己拥有健康、长命百岁，另一方面又想不“吃苦”、不“受累”，还得“享”“福”，“吃香的喝辣的”，油里来，肉里去，烟雾渺渺，美酒飘香。
如此下去，10年，20年，健康就在这种“福气”之中离他们而去……

我国从20世纪70年代末期开始实行经济改革和对外开放的政策以来经济发展迅速，国民产值不断提高，人民的生活有了显著的改善。
许多人的生活从贫穷到了温饱，也有许多人的生活从温饱达到了富裕。
在这样的巨大变化之中，人们的生活方式也随之发生了很大改变。
由于改革开放和对外交流的发展，再加上媒介的作用，西方文化、西方生活方式对我国人民的影响越来越大。
高热量、低纤维的不健康西式快餐麦当劳、肯得鸡已经占据城市快餐业的优势地位，吸引了许多的儿童和年轻人。
高噪音的迪斯科舞厅也是年轻人喜欢去的场所。
含糖饮料和有神经兴奋作用的饮料可口可乐、咖啡等也正在改变中国人的饮品习惯。
特别是没有节制的生活方式正在影响我们的年轻人。
在我们的媒介上，经常可见能够影响我们的观念和生活方式的广告、录像片、电影和其他有关信息。
就这样，在我们接受西方好东西的同时，不好的、不健康的東西也在影响我们。
某些传播学家把生活方式病称为除通过微生物和虫媒传播的疾病之外的“第三种可传播疾病”，传播渠道是媒体。

有资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死因与生活方式有关；我国的前10位死因中不良行为和生活方式占致病因素的44.7%。
以上这些资料和数据充分说明我国人民的健康正面临不健康生活方式的严重威胁。
然而，可怕的是大多数人对来自日常生活中危害健康的因素缺乏认识，还不懂得生活方式与健康的关系，脑子里还没有“健康生活方式”的概念，最为糟糕的是许多人正在每天的生活中把对健康的危害因素当成享乐，他们的健康正在因此而日渐受损可全然没有觉察。
这就是我们要撰写此书的原因之一。

此外，由于生活水平的提高，越来越多的人开始关注自己的健康，也有了一定的经济条件来追求健康，他们希望享受健康的人生。
然而，由于文化、历史和商品经济等多种原因，许多人不懂得如何正确地追求健康，许多人追求健康的美好愿望被误导，甚至被邪教和迷信所利用。
近些年来发生在我们身边许多深刻的教训说明群众的健康追求多么需要科学的、正确的引导，广泛开展健康教育和科学知识普及活动，向群众提供健康科学的指导，与伪科学、邪教、愚昧和迷信做斗争是多么的重要和紧迫。
——这就是我们急于撰写此书的原因之二。

<<追求健康没有快车>>

其实，在人民群众追寻健康的努力中，最应该关注、最经济有效、最简便易行的是改变不健康的行为习惯，采纳健康的生活方式。

只要我们在日常生活中注意学习、培养和建立健康的生活方式，就能有效地减少罹患多种疾病的机会。

例如可以使慢性病的发病率降低70%—80%；大大减少某些传染病的发生机会。

我们或可以避免许多疾病发生，或可以推迟其发生时间。

这里并没有什么神秘可言，也无须高深的专门知识。

因此，应该让所有的人都懂得培养和坚持健康的生活方式是人们追求健康最最基本的方法和原则。

我们必须把这些最起码的生活之道告诉人们，把这把获取健康的金钥匙交到群众自己手里。

这是我们撰写这本书的原因之三。

为了这样的目的，我们编写了这本书。

我们希望此书能够成为读者的健康生活指南，成为大家开启健康之门的金钥匙。

我们要高声地呐喊：

要健康，就从你的生活方式开始吧！

让我们健康地生活，

让我们享受健康的人生。

<<追求健康没有快车>>

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>