

<<从头到脚话健康>>

图书基本信息

书名：<<从头到脚话健康>>

13位ISBN编号：9787104029137

10位ISBN编号：7104029133

出版时间：2009-3

出版时间：中国戏剧出版社

作者：郭俊为

页数：271

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>

<<从头到脚话健康>>

前言

随着生活水平的提高，现代人对健康越来越重视。

的确，健康是人生的第一财富，它容不得我们丝毫的忽视，谁如果忽视了自己的健康，谁必将为此付出代价，而且这种代价谁也承受不起。

那么，现代人如何才能长久地拥有健康呢？

是靠吃所谓的灵丹妙药吗？

是靠所谓的名医神医吗？

当然不是，这些只是我们在得病之后不得不求助的人和物而已。

佛学中说：“求人不如球己”，同样，对于健康也是如此，于其得了病之后苦苦求医求药，不如在没有病的时候多加预防。

求医不如求己，治病不如防病。

健康是福，现代人只有在平时养成良好生活习惯，拥有正确的心态，多参加运动与锻炼，才能拥有健康，享受健康。

生活习惯是影响人们健康的最重要因素。

有研究报告表明，工业化国家将有75%的人死于与生活方式有关的疾病，如癌症、心血管病、呼吸系统疾病等。

在发展中国家，导致死亡的原因不仅仅是传染病和遗传病，而且还有与生活不良习惯有关的疾病，如吸烟，过于肥胖，缺乏锻炼、精神紧张和吃不卫生的食品。

一种寄生虫、细菌或病毒只能传播一种传染病，而不良的习惯会对健康造成多种危险。

<<从头到脚话健康>>

内容概要

《从头到脚话健康》世界卫生日主题口号是“健康是金子”，世界卫生组织提出这样的口号，目的是号召现代人关爱健康。

珍爱生命。

提高健康水平，提高生命质量。

其实，健康不仅仅是金子。

健康还是节约、是和谐、是责任。

根据我国社科院发布的2007年社会蓝皮书，在调查的17个社会问题中，“看病难，看病贵”排名第一位。

现代人最大的难题，就是看病医疗问题。

所以才有这样的话：“脱贫致富三五年，一场大病回从前”“爱妻爱子爱家庭。

不爱健康等于零”。

《从头到脚话健康》我们精心编写了这本健康书籍。

本书全面分析大众健康问题的成因。

并提供了丰富的健康常识。

比如：常见疾病的自查常识、常见疾病症状鉴别常识、常见传染病预防常识等，这些都是每一个现代人必须要掌握的。

可以这样说，一书在手，你就像手持一张健康快车的车票。

<<从头到脚话健康>>

书籍目录

从头到脚话健康 第一章 杜绝不良饮食 暴饮暴食之害 常吃保健食品有益健康 长期素食之弊 久放冰箱的食品不安全 饮水有益健康 你知道生吃活食易伤身吗 牛奶与健康 油条与健康 饮食调节可预防老年性耳聋 不同职业饮食选择 长期饮酒可致糙皮症 节日饮食要节制 亦食亦药的西红柿 亦食亦药话豆腐 饮食与老年性白内障 饮酒对身体有什么利、害 苹果的营养保健作用 春天野菜俏 夏天解暑粥品 餐桌上的杀手——酒精 第二章 摒弃不良生活习惯 人的衰老是可以延缓的 衣食住行与疾病 室内空气污染——人类健康的潜在危害 夫妻性文化趣谈 用电脑,谨防疲劳综合征 跟您谈谈肥胖与减肥 补钙请采用正确的服用方法 应酬不应以健康为代价 好习惯储存健康 如何避开庸医 健身运动的“误区” 健康也从口入 健康长寿几大因素 浅谈城市的光污染 珍惜生命早戒烟 女士吸烟危害多多 老人过冬八要诀 偕老伴散步有益老人健康长寿 保胃之方 健康三要诀 动静结合睡好觉,防治老年腰腿痛 春夏养阳,秋冬养阴的临床意义 百病生于气之我见 阳光与健康 中青年——生命的保护期 “愁一愁,白了头”是否有道理 为了你和孩子的身心健康,夫妻莫要生闷气 发脾气不利于健康 打鼾与睡眠呼吸暂停综合征 老年人应如何注意健康 吸烟和大量饮酒害己、害人、害家庭 走出楼房给你健康 保健新观念定期清除体内毒素 怎样处理失眠 怎样消除午后昏睡感 秋冬季节,过度劳累可诱发嗜酸性筋膜炎 食欲与疾病的关系 谈谈健康与长寿 祸从福中来 勤用脑防衰老 漫谈声音嘶哑 鼾症需要治疗吗 钙与临床多种疾病的关系 生命的元素碘 第三章 克服消极情绪 关于独生子女心理卫生问题 怎样控制愤怒? 保持愉快心情的秘诀 控制情绪10诀 神经衰弱不难治 不良情绪是疾病的激发剂 子女对老人异常精神活动的判定 老年人注意心理锻炼 中年人的心理特征及心理保健 怎样才能克服消极的不良情绪? 一个健康情绪的人具有哪些特点? 学会自己减压 为什么久治不愈的某些躯体疾病最好到精神病院诊治? 心理健康及其标准 愤怒对健康的影响 情绪是生命的指挥棒 第四章 如何预防心血管疾病 心脏病病人常见哪些症状? 冠心病病人如何安排性生活? 什么是血压? 冠心病患者饮食治疗原则 冠心病能预测吗? 吸烟是冠心病的危险因素 饮食防治高血压 脑血管病的预防 冠心病患者如何正确选择药物? 急性心肌梗塞后能工作吗? 维持人体正常血压的生活常识 你有过这样的心慌吗? 什么是心绞痛? 怎样判断心绞痛? 什么是冠心病? 什么人易患冠心病? 什么是休克和昏迷? 什么是晕厥和虚脱? 心脏病事件的家庭急救与自救 高脂血症的防治与监测 血液黏稠及防治 心脏常识 高血压病人降压也应降血脂 目前高血压治疗存在哪些误区? 高血压的运动疗法 高血压病人的自我保健 高血压病患者的血压降至正常可以停药吗? 反复发作、持续数分钟的眩晕,伴肢体感觉异常、无力等症状,应考虑什么病 第五章 如何预防糖尿病 糖尿病的饮食疗法 糖尿病的治疗 糖尿病的实验诊断与自我监测 从痰论治糖尿病 老年糖尿病人应定期查血糖 糖尿病视网膜病变及防治 糖尿病与脑血栓 糖尿病足的防治 糖尿病的饮食治疗 老年糖尿病 肥胖与糖尿病 糖尿病病人应用胰岛素的护理

<<从头到脚话健康>>

糖尿病的眼部危害及防治从头到脚话健康

<<从头到脚话健康>>

章节摘录

第二章 摒弃不良生活习惯用电脑，谨防疲劳综合征
 电脑疲劳综合征，是指长时间操作电脑的人员出现视疲劳（眼睛干涩、灼热不适、视力模糊、眼胀、头痛等）、颈椎病（骨质增生、韧带关节增厚等）、腱鞘炎、斑疹、脑疲劳、胃肠病及其他疾病（如影响孕妇和胎儿健康等）。

这是因为所有录像显示装置使用的都是高压静电，从荧光屏中释放出的正离子，会使操作者身体的代谢过程起一系列的变化，降低他们对疾病的抵抗能力。

随着我国经济的腾飞，高新科技的发展，特别是计算机技术的飞速发展与广泛的应用，电脑正逐渐步入办公室、家庭和各行各业，使用电子计算机的人越来越多。

然而，它的运用也给人们的健康带来了新的问题。

1.视疲劳：眼睛长时间盯着闪烁的荧光屏，视神经受到刺激，眼外肌和睫状肌经常处于紧张状态，内膜组织受到压迫，使球壁、眼轴变形，视网膜的感光功能失调，泪腺分泌减少，引起眼球干燥、视力减退。

泪管堵塞，重者可诱发夜盲及白内障等病。

2.颈椎病：固定姿势伏案操作，日积月累，颈椎会骨质增生，韧带关节增厚，神经周围纤维化，加速颈椎退行性改变的发生。

出现颈、臂、手、足麻木及头晕目眩等症状。

3.腱鞘炎：反复单一的击键动作可导致手指腱鞘损伤，形成腱鞘炎。

腕部、指部出现疼痛酸胀感，握物无力。

4.斑疹：荧光屏表面存在大量静电荷，它有集尘作用。

空气中的灰尘、微生物和变态粒子借光传递粘附在人们的面部，可刺激皮肤产生黄色、褐色、黑色的“电视斑疹”，甚者有红肿热痛之感。

5.脑疲劳：躯体长时间弯曲，心肺活动受限，大脑细胞过度兴奋，加上空调房间缺乏新鲜自然空气，破坏了人体生物节律的适应性，引起神经衰弱、失眠、健忘、倦怠无力等。

6.胃肠病：在电脑前加班用餐久坐不起的人，会减弱消化功能，引起消化不良，出现胃下垂或溃疡病。

7.其他疾病：单一坐姿易使盆腔及下肢血液淤滞，肌肉和软组织损伤，可引起腰腿痛、下肢静脉曲张、痔疮、肥胖等病症。

还会影响孕妇和胎儿的健康发育。

虽然电脑经过安全检测，其电磁波的辐射程度都达到了国家安全标准，但是为什么“电脑疲劳综合征”仍屡屡发生，危害人们的健康？

这主要是由于长期不健康的工作方式造成的。

其因素有：1.操作电脑时间过长，且不注意用眼卫生。

使用电脑时，常需双眼目不转睛地注视荧光屏上显示的图像和数据，眨眼次数明显减少，时间一长会因眼睛高度紧张和疲劳而出现眼部不适症状。

眨眼有助于保护眼睛角膜，维持眼的湿润，预防眼表的炎症，眨眼次数减少就会感到眼睛干涩。

2.工作姿势与距离。

操作电脑时如果距离太近或姿势不正确，容易诱发视疲劳、颈椎病、腱鞘炎、腰腿痛及痔疮等。

过度靠近电脑荧屏，易于受到辐射损害，尽管其量甚微，长时间、近距离低照明下注视荧屏，眼睛就容易处于过度调节并伴随过度辐辏的状态，久之即可引起视疲劳并可促进近视的发生与发展。

在使用笔记本电脑时，由于屏幕过小，使用者必须近距离工作，不仅眼部用力，头部前倾，颈部肌肉同时也用力，很容易形成工作疲劳，加重视疲劳和脑疲劳。

3.工作环境的亮度与荧屏的清晰度。

工作环境中光线太强或太弱，荧屏与外界环境光照产生强烈反差，易于导致视疲劳。

有些电脑使用时间过长，荧屏画质降低，清晰度下降，加上字体过小，造成阅读困难，也容易发生视疲劳。

4.患有屈光不正（如近视、远视、散光）未配戴眼镜或眼镜屈光度不合适，长时间操作电脑，可以加

<<从头到脚话健康>>

重眼睛负担，造成视疲劳。

电脑对身体的损害是缓慢进展的。

重在预防，这就要求我们在使用电脑时，一定要注意卫生、健康，应该做到：1.适当的运动和休息。首先要注意操作电脑时的用眼卫生，每工作两小时应休息一刻钟，站起来做一些适当的活动，舒松一下筋骨，做眼保健操.并有意识地做眨眼动作。

用完电脑后要洗脸，清洁皮肤。

2.保持正确的姿势和正确的距离。

在操作电脑时，臀部要保持90度，键盘的中行应与肘部水平，坐姿应轻松自然，电脑荧屏位置的高度要适宜，荧屏的中心和双眼平齐，显示器上缘应不超过双眼的水平线，与眼睛的距离在0.35-0.5米左右。

曾有研究指出：在操作电脑时应调整一个适当的姿势，眼睛视线向下约30度，这样一个角度可使颈部肌肉放松，并且使眼球表面暴露于空气中的面积减少到最低，可减少眼的干涩不适。

3.改善计算机房环境。

应尽量选用大屏幕的显示器，荧光的光线不可太强.也不可太弱。

工作环境的亮度要适当，光线要柔和。

机房的温度与湿度要严加控制，要经常通风，清除室内灰尘、色带、墨粉等超细粒度纤维，保持室内清洁。

在条件许可的情况下，必须对电脑操作人员工作的电磁场强度或功率密度进行定期或不定期测量。

我国暂定为50微瓦，立方厘米，每天辐射时间不超过6小时。

有条件的可在其操作室内装一台空气负离子发生器。

4.多食富含营养物质。

饮食上多补充蛋白质、高维生素和磷脂类食品；多吃蔬菜和水果，可适当口服一些维生素。

工作时可饮一些茶水。

5.避免玩电脑游戏。

尽量不要长时间玩电脑游戏，特别是不要玩那些需时较长的太刺激的游戏。

<<从头到脚话健康>>

编辑推荐

《从头到脚话健康(1、2)》从日常生活中的常见健康问题入手，从头到脚地讲解人体、分析人性，从病症、病因到养生方法，进行多角度、跨文化、图文并茂式的讲解，书中指出，“现在很多人并不是死于疾病，而是死于不运动和不健康的生活方式”，“单纯地把健康寄托给医生是软弱的，真正的健康源于自我对本性的觉悟”……《从头到脚话健康(1、2)》一改健康养生类图书的艰涩难懂、高深莫测，以一种严谨、博大的的文化魅力征服读者。

字里行间指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养生误区，为大家指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路：好好吃饭，好好睡觉，多做运动，不生气。

为了普及健康知识，我们精心编写了这本关于健康细节的书籍，《不生病智慧的120个细节1》从生活习惯细节的角度，详细介绍了现代人必知的健康常识。

希望会给广大读者带来健康，带来幸福。

随着生活水平的提高，现代人对健康越来越重视的确，健康是人生的第一财富，它容不得我们丝毫的忽视，谁如果忽视了自己的健康，谁必将为此付出代价，而且这种代价谁也承受不起。

<<从头到脚话健康>>

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>