

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

图书基本信息

书名：<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

13位ISBN编号：9787117079020

10位ISBN编号：7117079029

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：万承奎

页数：223

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>

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

前言

改革开放以来,我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力,学习卫生科普知识之风悄然兴起。

但毋庸讳言,从整体上看,我国人民群众的科学文化素质还不高,一部分群众缺乏自我保健意识,沿袭一些不健康的生活方式,甚至保留一些生活上的陈规陋习;一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。

因此,加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育,弘扬科学精神,提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力,破除陈规陋习,反对封建迷信,推动全社会建立健康的生活方式,仍是一项长期艰巨的任务。

特别是经过今年上半年抗击非典的斗争,广大人民群众的自我保健意识大大增强,学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风,加强公共卫生体系建设,加强健康教育,提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。

据此,中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》,中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。

此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力,提高身体健康素质,推动社区精神文明建设。

促进人的全面发展,共同创造幸福生活和美好未来。

2003年1月12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到人民群众的广泛关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。

这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。

他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。

出版这套健康科普丛书有着重要的意义。

这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。

“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。

通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

内容概要

本书为中央文明办、卫生部特聘的全国著名健康教育专家——即“首席专家”在全国进行健康教育巡讲的精粹。

为了满足广大人民群众对健康知识的渴求，为了把健康知识传播到祖国的大江南北，千家万户，编者在2003年出版的《健康自我管理》一书的基础上，将近年开展健康教育的内容和广大人民群众关注的感兴趣的内容融入本书。

全书以健康的生活方式为主题，内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全书语言之精辟、耐人回味；言辞之通俗，使人永记。

全书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，堪称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

献给广大群众，衷心祝愿全国人民不仅要富裕起来，而且要健康起来。

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

作者简介

万承奎，中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员、中国企业家协会首席健康教育专家、中国健康教育协会理事、中国老年学学会理事、中国人生学学会理事、中国教育艺术家协会常务理事、中国健康教育演讲家。

1958年中国人民解放

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

书籍目录

第一部分 21世纪是长寿时代 1.安南说：21世纪是长寿时代 2.人的寿命可以达到100到175岁 3.毛泽东讲过一句话：“自信人生二百年” 4.“人到七十古来稀”已成为历史 5.人生的第三个阶段：老年期——创新期 6.健康新地平线

第二部分 21世纪是大健康时代 1.21世纪是人类追求健康的世纪 2.对待健康的三种态度和三种类型的人 3.破除健康旧观念，树立健康新观念 4.健康的新观念和新标准 5.祖国医学关于中老年人身体健康的八条标准 6.现代心理学关于心理健康的八条标准 7.身心健康的自我测定

第三部分 21世纪危害人类健康的三大疾病、三大杀手 1.危害健康的三大疾病 2.危害生命的三大杀手 3.为什么老年人易患癌症 4.癌症不是绝症，癌症不等于死亡 5.保护好心脏、血管和血液就是保护好了健康和生命

第四部分 21世纪是“自我保健”为主的世纪 1.人的健康和生命是个系统工程 2.个人的健康和生命60%取决于自己 3.人体内有天然优秀的“制药厂” 4.保健工作处在十字路口 5.“自我保健”是21世纪卫生保健发展的必然趋势

第五部分 掌握好“自我保健”的五把金钥匙

第一把金钥匙：积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径 1.动则不衰——生命在于运动 2.运动——保护好你的生命线 3.运动——防癌抗癌的良方 4.每个人都要掌握3到5种有氧运动的方法 5.锻炼身体要讲科学

第二把金钥匙：加强脑力训练是增强大脑功能、延缓大脑衰退的关键 1.大脑是健康和生命的调节器 2.增强大脑功能、延缓大脑衰退的五条对策 3.大脑细胞需要8种营养素 第三把金钥匙：营养合理、膳食平衡是保证身心健康的物质基础 1.“民以食为天”——中国人需要一场膳食革命 2.要懂得科学饮食 3.科学饮食的五个原则 4.全世界三种膳食模式 5.日本人每日健康食谱 6.饮食营养与健康新倡议 (1)十大抗衰老水果与蔬菜 (2)营养抗癌的四条原则和十四条建议 (3)保护心、脑血管的食物 (4)提高抵抗力的食物 (5)21世纪应该吃什么

第四把金钥匙：乐观情绪是身心健康的灵丹妙药 1.情绪是人们生命的指挥棒 (1)情绪乐观活百岁 (2)情绪不好百病生 (3)不良情绪是癌症的促活剂 (4)乐观情绪是战胜癌症的特效药 2.控制和调节情绪，防止不良情绪的伤害，不当情绪的俘虏 (1)能量排泄法 (2)语言暗示法 (3)请人疏导法 (4)自我激励法 (5)个性完善法 3.培养乐观情绪，善于驾驭情绪，做情绪的主人 (1)建立一个健康幸福的家庭 (2)学会风趣幽默 (3)笑口常开 (4)要有知心朋友 (5)保持心理年轻

第五把金钥匙：健康、科学、文明的生活方式和行为是保证身心健康的根本原则 1.人类健康面临的挑战 2.现代病的危害主要来自6种最不健康的生活方式 3.培养并建立健康、科学、文明的生活和行为方式 4.健康生活方式的自我测定

第六部分 健康教育、健康促进成为21世纪追求的潮流 1.发达国家心脑血管病发病率为什么下降 2.什么是健康教育 3.何谓健康促进 4.架起“三座桥梁”，将健康知识变成千百万人的自觉行动

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

章节摘录

书摘调整不良情绪的五法则：(1)能量排泄法 各种不良情绪会产生一种能量，它会不断地积累，应及时予以宣泄，否则，积累时间越长，后果越严重。

对不良情绪所产生的能量可用各种办法加以调整。

例如，当生气和大怒的时候，可以拿起锄头到地里去锄地，可到外面跑步，也可到空旷地方去大吼几声，这些方法都可以把气排出来。

俄国大文豪屠格涅夫曾这样劝告人们：“当你暴怒的时候，在开口之前把舌头在嘴里转上10圈，这样怒气就减了一半。

”上海百岁老人苏局仙说过：“对日常生活中遇到不愉快的事情，可采取以下办法：拿面镜子自己照一照，看看由于自己满腔怒火而板着脸，条条青筋绽出的形象多难看，又伤身体，不如笑笑，我笑，镜中也笑，越看越好笑，苦中作它几次乐，什么怨恨、愁苦、恼怒都没有了。

”宋美龄享年106岁，她长寿的重要体会就是“不存气”。

现代科学证明，眼泪并非懦弱的表示。

专家对眼泪作了分析，人有三种眼泪。

一是保护性眼泪，它是为了滋润眼睛保护角膜而产生；二是反射性眼泪，它是因粉尘、烟雾、异物等直接刺激而产生；三是情绪性眼泪，是由悲伤和欢乐而引起。

所以，不仅女性易落泪，男性也会掉泪；不仅感情脆弱的人易哭泣，意志坚强的人也会哭泣。

现实生活中女性比男性更容易哭，不是因为女性感情脆弱，而是由于男女的内分泌不同。

有人认为，女性所以比男性长寿，是与哭泣有关系，这也不无道理。

经研究发现，情绪性的眼泪和别的眼泪不同，它含有一种有毒的化学物质，会引起血压升高，心跳加快和消化不良，把这些物质排出体外，对身体自然有利。

据观察，长期压抑、不流眼泪的人，患病的几率要比常哭泣的人多一倍。

传统观念认为，“男儿有泪不轻弹”，“流血不流泪”，我们男同胞为什么不向女性学习呢？据调查，有85%的妇女和73%的男人说他们哭了以后，心里会好受得多。

在西方发达国家，近年来兴起了一个新的行业，叫做“运动消气中心”。

这是运动心理学家设计的一个密闭的容器，上、下、左、右铺满了海绵，任人们在其中摸爬滚打，纵横奔驰。

有专人教你如何大喊大叫，扭毛巾、打枕头、捶沙发、做消气操，保证你满腹怒气而来，轻松愉快而走。

在西方国家，这个行业非常兴隆，仅法国巴黎就有上百家，日本也有“出气商店”。

(2)语言暗示法 语言是人类特有的高级心理活动。

语言暗示对人的心理乃至行为都有着奇妙的作用。

当不良情绪要暴发或压抑的时候，可以通过语言的暗示作用，来调整和放松心理上的紧张状态，使不良情绪得到缓解。

当你发怒的时候，可以用语言来暗示自己：千万不要发怒，发怒既伤自己，又伤别人，还解决不了问题，发怒是无能的表现。

这样就会使不良情绪得到缓和。

达尔文说过：“人要是发脾气就等于在人类进步的阶梯上倒退了一步。

愤怒是以愚蠢开始，以后悔告终。

”清朝民族英雄、禁烟功臣林则徐脾气很大，他为了控制自己的怒气，在中堂挂了“制怒”两字的大条幅，以便随时提醒自己。

近年来，不少家庭里都挂了“难得糊涂”的警句，说明聪明难得，糊涂难得，由聪明转为糊涂更难得。

这个话，颇有道理。

一个人假如聪明过分，什么事都看得很透彻，处处都过分计较，这样的人，人际关系是处不好的。

要学会“大事清楚，小事糊涂。”

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

”凡事掌握好分寸，可以防止不良情绪的产生。

(3)请人疏导法 心理学家认为，人的情绪受到压抑的时候，应把闷在心里的苦恼倾吐出来。

如果强行压抑不良情绪外露，会给人们的身心健康带来损害。

尤其是性格内向的人，光靠自我的控制、自我调节还是不够的，可以找到亲人、知心朋友、好心人、明白事理的人或自己信赖又善于开导人的人，把自己的心事向他倾诉，求得别人的帮助和指点。

往往有些问题本来很简单，而当事人却钻了牛角尖，拐不过弯子，只要别人点拨几句，常会茅塞顿开，问题迎刃而解。

这叫旁观者清，当事者迷。

有时，对方的劝说并不一定有多大的实际意义，但可贵的是别人的理解，真诚的关怀、同情和鼓励，使人心理上也会得到很大的安慰。

有时尽管听的人没有讲什么话，但只要有机会把自己的心里话倾吐出来，也会感到舒服；尤其是遇到严重的疾病或人生的不幸时，更需要别人的开导和安慰。

有一次我在陕西某大学给学生做“青春与健康”的报告。

报告结束时有一位学生当场给我下跪，他说，万老师你救了我，我说，为什么？他说，他是个团支部书记，武术运动员，工作学习都不错，但脾气不好，打过人。

学校评选优秀班干部，他们班是两派，评选时，他这派都选他，而另一派反对他，因为挨过他的打，有四位同学带头写匿名信，发动大家不投他的票，坚决不让他评上，最后落选了。

他连续半个月吃不下饭，睡不着觉，听不进去课。

青年人犯罪率高，主要是情绪与理智不协调，缺乏自控能力，他的心理变化由不满、气恼、愤怒、大怒、暴怒到狂怒，发展到顶点，最后下决心买了一把斧头，叫了他一群武术队的哥儿们，决定晚上10点钟下手，把那四个人干掉，那天正好我晚7点钟做报告，10点钟结束，我讲到心理健康，讲到人要有广阔的胸怀。

法国作家雨果有句名言：“世界上什么最宽广，最宽广的不是海洋，不是天空，不是宇宙，比海洋、天空、宇宙更宽广的是人的胸怀”。

“干大事业要有大胸怀”，“人要记恩不要记仇”，“滴水之恩涌泉相报，涌泉之恩终身相报”。

就这么几句点拨，真是“一语惊醒梦中人”。

他感到错了，所以当场下跪，避免了一场恶性事故。

P175-178

<<首席专家万承奎谈健康自我管理>>

编辑推荐

在《首席专家万承奎谈健康自我管理》(第2版)中,首席专家万承奎将告诉大家健康自我管理的方法。全书语言精辟、耐人回味;言辞通俗,使人永记。融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体,堪称为大众健康教育之力作,医学科普图书之精品。最新的健康概念,最科学的保健方法,最佳的生活方式.....本书是《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的其中一册,获得了2005年度“国家科技进步奖”二等奖。

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>