

<<健康我应该相信谁>>

图书基本信息

书名：<<健康我应该相信谁>>

13位ISBN编号：9787117111041

10位ISBN编号：7117111046

出版时间：2009-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：王陇德 等主编

页数：199

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>

<<健康我应该相信谁>>

前言

千百年来，健康是人类永恒的话题。

社会越进步，生活水平越高，人们就越关注健康，重视健康。

健康是社会的第一资源，是人生的第一财富，是社会文明最重要的标志之一。

“上工治未病”。

医学的目的不仅仅是治疗疾病，更重要的是预防疾病。

越来越多的证据表明，疾病并不是最主要的过早死亡原因，无知才是。

据统计，良好的健康意识和积极的预防措施，可以减少50%的因心血管疾病过早死亡的患者。

这也就意味着，许多人不是死于疾病，而是死于无知；有一半的过早死亡是可以通过获得科学知识，采取健康行为而预防的。

随着时代的发展和社会的进步，人民的生活方式正经历着巨大的转变。

在这个关键时期，社会需要大批健康教育专家，宣传和普及科学知识，指导人们树立良好的健康意识，养成良好的生活习惯。

作为健康教育专家，不但要有扎实的理论基础，有丰富的实践经验，还要有科学的精神和严谨的态度。

近十年来，我们欣喜地看到，一大批医学专家走上了科学宣教的舞台，为广大群众提供正确的养生，防病、治病、康复知识；大众医学健康书籍的编辑，出版日益繁荣，人们的健康文化水平日益提高。

<<健康我应该相信谁>>

内容概要

全书由著名医学专家和健康教育专家对目前人们最关心的健康问题进行了科学、简明、生动的讲解，全书从日常生活保健、饮食养生、寻医问药等几大方面入手、结合实例的讲解了维护自身健康的科学的健康养生观及其方法，介绍了目前伪医学常见的表现形式以及识别的方法。

目的是提高大众的健康知识水平和自我保护意识和能力。

我们相信《健康我应该相信谁》对所有向往和关注健康的人都会有所启迪和帮助。

著名健康教育专家洪昭光教授教你识别伪医学的三招：其一，看其是否受过系统的医学教育；其二，看其在学科中的地位；其三，其诊断治疗结果是否合乎循证医学的原则。

如果第二条和第三条稍微难为了你我等普通人，第一条似乎十分容易，看他是不是医生，有没有行医资格。

<<健康我应该相信谁>>

书籍目录

第一篇 健康我应该相信谁 一 明辨真伪, 加强自身的科学保健意识和能力 (一) 是否健康, 需要医生的诊断和帮助 1. 医生的诊治对健康的维护必不可少 2. 疾病的养护更需要医生的指导 (1) 相关实例 (2) 专家点评 (3) 由医生科学地制定的养护处方 (二) 健康需要医患间的互信与和谐 1. “希波克拉底誓言”和“大医精诚” 2. 精诚为医——万全救治胡元溪儿子的故事 (三) 认清变味的健康讲座 (四) 警惕保健食品的虚假广告 1. 最常见的手法 2. 擅自夸大产品功能 3. 利用新闻报道形式进行广告宣传 4. 利用非法小报进行广告宣传 (1) 相关实例 (2) 专家点评 (五) 要健康, 敲胆经还是其他 1. 何为敲胆经的实际效用 2. 拍打保健的必备保健常识 (六) 是药三分毒, 重视说明书 1. “是药三分毒” 2. 药品说明书是医师了解药物最简捷的途径 3. 患者也应该重视说明书的阅读和理解 4. 药品说明书有其局限性 (七) 如何看待医疗小广告 1. 医疗小广告, 社会的一大公害 2. 违法医疗小广告的甄别方法 (八) 鉴别“伪医学” 1. 伪医学的表现形式 (1) 典型案例: 假医假药 (2) 典型案例: 神医事件 (3) 典型案例: 庸医劣术 2. 伪医学的形态可大致分为5种 (1) 不断冒出有关生命科学的奇谈怪论 (2) 宣扬离奇古怪的新治疗途径 (3) 夸大某些所谓保健品的作用 (4) 背离严格的质检标准和审批制度 (5) 正规医疗卫生机构中滋生出来的不良行为 (九) 人究竟为什么会生病 1. 生存环境中的有害物质是疾病的诱发因素 (1) 感染性因素 (2) 理化因素 (3) 有害物质进入人体后的致病形式 2. 机体的必需物质缺乏或过多可致病 3. 遗传因素的致病作用 (1) 染色体的异常和基因突变可直接引起疾病 (2) 更多的疾病常常是多个基因变异的综合第二篇 饭能药否, 重温膳食的主要功效第三篇 有病早就医

<<健康我应该相信谁>>

章节摘录

插图：如何将各种治疗方法的优点有机地结合起来，制定确切有效的综合治疗方案，扬长避短，发挥各种治疗方法的优点以提高疗效，是进一步提高癌症远期治疗效果的最重要措施。

综合医院和专科医院都要加强癌症的综合治疗观念。

患者及家属要充分认识到综合治疗的重要性，千万不要以种种理由拒绝手术后再作其他治疗。

有的非正规医院宣称治肿瘤不手术、不放疗、不化疗，单用中药就可治好，完全是欺人之谈，千万不要上当。

误区三：重视“祛邪”。

忽视“扶正”对“祛邪”和“扶正”的辩证关系，我国古代的医学家们早就有了明确的论述。

遗憾的是，在当今的医学实践中，我们还在屡屡地犯“重祛邪，轻扶正”这样的低级错误。

在肝癌的治疗中，这一点表现的尤为突出。

我们以介入栓塞治疗为例。

在国外，中晚期肝癌患者接受化疗、栓塞治疗时，用药量只有国内的1/3还弱，用药品种比较单一。

而在国内，医生和患者为了在最大程度上杀死癌细胞，在用药上都主张“大剂量”、“多品种”，认为肝癌细胞坏死程度、治疗效果与化疗药的用量呈正比。

两种不同的治疗思路产生的结果也不一样：国外的情况是，中晚期肝癌患者确诊后，平均一年生存率为。

70%以上，两年生存率为50%以上。

而我国绝大多数中晚期肝癌患者从确诊到死亡一般不超过半年。

“重量级”治疗让很多患者剩余的正常肝功能受损，免疫力下降，最终因肝功能衰竭而死亡。

但是，在片面追求杀死癌细胞的误区里，哪怕患者恶心呕吐、高热腹痛，医患双方都认为很正常。

据悉，广州某大医院曾对100余名肝癌患者进行过死亡追踪，结果发现超过40%的患者死于肝功能衰竭，而不是癌症。

因此，医患双方都应改变“用药越多越有效”的错误观念。

医生更应最大限度降低治疗带来的副反应，保护患者正常的肝功能。

<<健康我应该相信谁>>

编辑推荐

《健康我应该相信谁》由人民卫生出版社出版。

维系健康是人们生活中最重要的基本元素“健康应该相信谁？”

是每个人必须正确对待和认真思考的严肃问题！

“伪医学”从何而来？

所欲何为？

又“伪”在何处？

广大群众怎样才能具备辨“伪”的火眼金睛呢？

追求健康长寿是人类永恒的话题。

千百年来人类与疾病的抗争从未停止；由此，人类才得以繁衍、生息和发展。

但同时健康这个主题下，滋生了所谓的“伪医学”。

“伪医学”是指那些打着医学的旗帜，以行骗为目的，兜售反科学、反医学的所谓医学专家、医药产品以及充斥图书市场的毫不具备科学价值的养生保健图书。

他们频频招摇过市，既获利又骗钱，不仅损害大家的健康，危及人们的生命，还诋毁以现代科学为基础的现代医学，亵渎博大精深、有几千年历史的中医药学，错误地诱导大家不相信医学，只需相信他们传授的方法养生治病。

对此，医务工作者不得不向社会与民众大声疾呼：为了您的健康，坚决抵制“伪医学”！

<<健康我应该相信谁>>

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>