

<<健康快乐100岁>>

图书基本信息

书名：<<健康快乐100岁>>

13位ISBN编号：9787117137003

10位ISBN编号：7117137002

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：洪昭光

页数：181

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>

<<健康快乐100岁>>

内容概要

洪昭光，男，1939年生于福建厦门鼓浪屿，1961年毕业于上海第一医学院，1981—1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

现任卫生部健康教育首席专家、卫生部心血管病专家咨询委员会副主任、中国老年保健协会副会长、全国心血管病防治科研领导小组副组长、首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师。

作为全国著名心血管病专家，曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委，并长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。

上世纪70年代与我国著名数学家华罗庚教授合作研制成“北京降压0号”。

80年代参与世界卫生组织“莫尼卡方案”、1984年全国50万人吸烟调查等系列科研项目。

90年代参与1991年全国高血压调查、心血管病流行动态趋势监测等科研项目。

曾荣获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号、全国科普先进工作者，“中国控烟贡献奖”、“卫生部‘辉瑞杯’高血压健康教育奖”，先后荣获部、市、局级科技进步奖12项。

参加主编大型专业学术著作达285万字，包括《实用高血压学》、《燕麦降脂研究》、《高血压防治》等著作，发表论文70余篇。

洪昭光教授多年来积极倡导科学健康的生活方式，发表医学科普著作、演讲专辑几十种，健康教育系列片、光盘、在众多媒体发表的科普文章以及群众手抄本有百余种。

在全国做健康新观念演讲报告超过一千场，深受群众的欢迎。

<<健康快乐100岁>>

作者简介

洪昭光，1939年生于福建厦门。

1961年毕业于上海第一医学院，1981～1983年在美国芝加哥西北大学医学院任访问学者。

现任中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员，卫生部首席健康教育专家，首都医科大学附属北京安贞医院教授、研究员、主任医师。

曾任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长。

洪昭光教授主编《实用高血压学》、《燕麦降脂研究》、《高血压防治》等学术专著数百万字，发表论文100余篇。

洪昭光教授多年来积极倡导科学健康的生活方式，在中央电视台“东方时空”，“焦点访谈”，“新闻会客厅”，“面对面”，“健康之路”，“央视论坛”，“实话实说”及香港凤凰、阳光电视台多种栏目作节目数百次，在全国城乡、厂矿、社区、油田举办健康讲座超过1000场。

他报告的录音手抄本就有68种之多。

洪昭光教授曾获1992年联合国国际科学与和平周和平使者，全国科普工作先进个人，中国控烟贡献奖。

他参与的“全国高血压调查”、“全国吸烟调查”、“心血管病莫尼卡方案”、“人群心血管病社区干预”等科研项目及科普著作先后获国家科技进步二等奖及卫生部、北京市各类科技进步奖共10余项。

2010年又获“全国优秀科技工作者”称号。

20世纪70年代他与我国著名数学家华罗庚教授合作研制的“北京降压0号”一直在我国高血压治疗领域中处领先地位。

洪昭光教授曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委。

<<健康快乐100岁>>

书籍目录

- 第一部分 21世纪健康新观念
- 第二部分 家——健康幸福的源泉
- 第三部分 健康100岁，关键在中年
- 第四部分 关隘老人儿童，一家其乐融融
- 第五部分 健康核心，适者有寿
- 第六部分 既要快乐工作，也要享受生活
- 第七部分 新世纪健康生活方式
- 第八部分 季节保健
- 第九部分 健康箴言

<<健康快乐100岁>>

章节摘录

版权页：插图：因为肥胖者容易患高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病。

医学统计表明，胖子患冠心病者比正常人多5倍，患高血压者比正常人多8倍，患糖尿病者比正常人多7倍。

胖子的平均寿命也大大短于体重正常的人。

一般超重30磅的人，大约少活7年，超重10-30磅的人，将少活3年左右。

国外资料表明，老年人超过标准体重35%—40%，死亡率明显增高。

最近，荷兰的研究人员对3000多人的健康数据进行了归纳分析，他们发现，不吸烟、体重正常的人平均寿命在85岁；40岁的男性和女性不吸烟但超重3~10磅的人，平均寿命缩短3年；40岁的女性不吸烟但超重30磅的，平均寿命缩短7年，男性缩短5~8年，而吸烟者会使寿命缩短7年；如果既吸烟又超重，那他的寿命就要缩短11.5年。

科学家发现，腹部肥胖比臀部肥胖更危险，更容易患心脏病。

一般来说，女人胖容易胖臀部，男人胖往往胖在肚子上，所以男人比女人更容易得心脏病。

要知道寿命多长很简单，先量量裤腰带，裤腰带越长，寿命越短；再数数心率，心率越快，死得越快。

正常人~分钟心跳66次，寿命最长，70次也可以，心跳在80次以上，那就绝对有问题了。

现在在美国，谁要想入保险，第一件事就要先量裤腰带，裤腰带长的保险费就多。

那么，怎样避免“将军肚”、“啤酒肚”呢？

首先要有正确的健康观念；其次就要改变饮食习惯，什么都吃，适可而止；第三，要适量运动。

步行、游泳、骑自行车，什么方式都可以，只要能够消耗体内多余脂肪就行。

对于已经开始“发福”的人来说，还应该多做些腹部按摩，这对避免消化部位、神经部位和泌尿生殖系统的许多疾病都有好处。

作为控制体重的“警报器”之一，2009年5月，“健康腰围尺”首次写入了北京市政府出台的《健康北京人——全民健康促进十年行动规划》中，此后，“健康腰围尺”与限油用的小油壶，限盐用的小盐勺，成为政府出资为居民购买的实用减肥“小礼物”。

<<健康快乐100岁>>

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>