

<<我的健康谁做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康谁做主>>

13位ISBN编号：9787117158022

10位ISBN编号：7117158026

出版时间：2012-6

出版时间：方跃伟、王建跃 人民卫生出版社 (2012-06出版)

作者：方跃伟，王建跃 编

页数：161

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>

## <<我的健康谁做主>>

### 内容概要

《我的健康谁作主：白领健康必读》的作者以其丰富的基层健康教育工作经验和贴近生活的草根视角，一反以往机械传播健康科普知识的做法，引入新颖的健康管理方法，从改变人们的健康理念入手，简明扼要地介绍了人的健康与遗传、环境和行为的关系，以及一般的疾病预防方法，可操作性强。

## <<我的健康谁做主>>

### 作者简介

方跃伟，副主任医师，浙江舟山人，全国健康教育30年“金牛奖”获得者。浙江省舟山市疾病预防控制中心健康教育所所长、浙江省健康促进与教育协会委员、浙江省医学会健康管理学分会委员，舟山市卫生局健康教育与健康促进重点学科带头人。他曾负责主持7项省、市级健康教育科研课题，有2项课题获舟山市人民政府科技进步三等奖、3项课题获舟山市医药卫生科技成果推广奖；他在国家和省级医学核心期刊发表了20篇论文；他曾执笔主编了《小学生健康知识数学趣味练习题》和《基层健康教育科研实用教程》，为基层单位开讲健康讲座150余场；他发明的站立用电脑桌获国家实用新型专利。是“关注健康、实践健康、传播健康”的疾控卫士。

## <<我的健康谁做主>>

### 书籍目录

第一篇健康理念篇第二篇健康管理篇第三篇危险因素篇第四篇行为改变篇第五篇环境防范篇第六篇心理平衡篇第七篇疾病管理篇第八篇肿瘤信号篇第九篇健康需求篇参考文献

## &lt;&lt;我的健康谁做主&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：乙醛脱氢酶再把乙醛分解成乙酸，然后进入三羧酸循环而被分解氧化成水和二氧化碳排出体外，并释放出能量。

有的人乙醇脱氢酶多，乙醛脱氢酶少，喝酒后乙醇很快变成乙醛，而乙醛有毒，不能很快变成水和二氧化碳，结果造成脸红，甚至恶心呕吐、头痛头晕等。

1~2小时后，靠肝脏里的特异性比较低的一些氧化酶慢慢将乙醛转化成乙酸，脸红才渐渐褪去。

那么喝酒比较厉害的人是怎么回事呢？

这些人往往越喝脸越白，到某一个程度时突然不行了，烂醉如泥。

那是因为这样的人高活性的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶均没有，主要靠肝脏里的特异性比较低的一群氧化酶来分解。

那么，这样的人为什么会给人很能喝酒的感觉呢？

那是因为他们靠体液来稀释酒精，个头越大感觉越能喝酒。

对大多数南方人来说半斤白酒的量，而北方人由于体型大，可以喝N8两到一斤白酒。

但不管什么人，如果他是脸越喝越白型的，最好不要超过半斤，不然有急性酒精中毒的可能性。

如果一个人既有高活性的乙醇脱氢酶又有高活性的乙醛脱氢酶会怎样呢？

他（她）就是传说中的酒篓子。

如何判断他（她）是不是酒篓子呢？

看是不是大量出汗。

因为如果两个酶都高活性，酒精迅速变成乙酸进入羧酸循环而发热，所以大量发热而出汗。

这样的人不多，大概10万个里面有一个。

可见“酒鬼喝酒鬼，干杯不会醉。

”实在是凤毛麟角。

有一点要提醒大家，喝酒脸红的人其实不容易伤肝，而喝酒脸白的人特别容易伤肝。

红脸的人大家一般少劝酒，因此喝得少，酒后发困，第二天就又精神抖擞了。

而白脸的则往往不知自己的底线，在高度兴奋中饮酒过量，直到烂醉。

他们体内的酒精由于没有高活性的酶处理而发生积累，导致肝脏损伤。

圣经说，造酒原来是为使人愉快，并不是让人酣醉。

少量饮酒有益健康，但经常大量饮酒则有害健康。

大量饮酒所造成的酒精急性中毒，可以使人丧命，即使少量喝酒所造成的慢性中毒也极有害。

它能使心脏扩大，血管硬化；常喝酒更易使人得胃病和胃癌。

酒尤其会损害肝脏，使肝细胞变性，发生酒精性脂肪肝、肝硬化。

此外，年轻人经常喝酒，除上述害处外，还能使脑力和记忆力减退，损害生殖细胞。

在中国的社交生活中，可以说是“有理走遍天下，无酒寸步难行。

”如果在某些场合您不得不喝酒，掌握下面8个小技巧可以帮助您减少酒精的危害。

（一）轻酌慢饮 许多人饮酒时喜欢干杯，似乎只有这样才觉得痛快，才显得豪爽。

英文里“干杯”这个词的愿意并不是喝干，是敬酒、随意、喜悦、祝贺之意。

至于碰杯，据说是古人为了避免喝酒太过寂寞，故意撞一下弄出点动静来。

## <<我的健康谁做主>>

### 编辑推荐

《我的健康谁做主:白领健康必读》的作者以其丰富的基层健康教育工作经验和贴近生活的草根视角，一反以往机械传播健康科普知识的做法，引入新颖的健康管理方法，从改变人们的健康理念入手，简明扼要地介绍了人的健康与遗传、环境和行为的关系，以及一般的疾病预防方法，可操作性强。

<<我的健康谁做主>>

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>