

<<健康十大行动>>

图书基本信息

书名：<<健康十大行动>>

13位ISBN编号：9787218081670

10位ISBN编号：7218081673

出版时间：许岸高、邓光华 广东人民出版社 (2012-10出版)

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>

<<健康十大行动>>

前言

健康是人全面发展的基础，是经济社会发展的必要保障和重要目标，也是人民群众生活质量改善的重要标志。

近些年来，随着经济全球化和我国工业化、城镇化以及环境变化，影响健康的因素越来越多；人口老龄化、疾病谱变化又进一步加重了疾病负担。

解决这些突出的健康问题，必须以科学发展观为指导，向群众普及健康基本知识和技能。

这也是各级政府深入贯彻落实预防为主的工作方针、改善卫生服务公平性、可及性的重要手段。

国内外大量事实表明，人均期望寿命若想从40~50岁提高到60~70岁，可以通过解决温饱问题、控制传染病和加强医疗保健等途径来实现；要想从70岁提高到80岁，就要增加一项重要工作——提高国民的健康素养；要提高国民的健康素养，必须通过开展健康教育和健康促进工作来实现。

2009年卫生部公布我国城乡居民健康素养调查结果显示，我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%。

也就是说每100名居民中，只有不到7人具备较高的健康素养。

这一严峻的事实表明，人们物质生活水平虽然提高了，但是健康素养却处于超低水平。

健康素质的缺失恰好为张悟本之流鼓吹的伪科学有了可乘之机，愚弄国人。

因此，如何提高人们的健康素养水平已成为当前摆在各级政府面前的重要工作。

惠州市委、市政府高度关注民生，把解决群众关注的医疗健康问题始终作为一项重点工程来抓，最近发出了“建设和谐惠州，幸福惠州”的号召，并指出建设“幸福惠州”要以“健康惠州”为基础。

同时，要做好《珠江三角洲地区改革发展规划纲要(2008—2020年)》提出的珠三角城乡居民平均期望寿命要在2020年达到80岁目标的工作，充分体现了政府以人为本、以生活质量为本的健康理念。

为了响应政府的号召，尤其是如何提高群众对健康重要性的认识，转变不健康观念方面，需要做大量卓有成效的工作和付出艰巨的努力。

为了指导广大市民成为健康生活方式的实践者，培养他们养成良好的生活习惯，以及掌握健康生活的技巧，推进建设“幸福惠州”进程，日前由资深医学专家编撰了《健康十大行动》一书，该书内容丰富，涉及健康生活方式的诸多方面，作者以自己独到的视角，深厚的专业知识，深入浅出的表现手法，融科学性、实用性和指导性为一体，既可整篇通读，又可分章撷取，应用于实际。

我希望此书能成为广大市民健康生活的良师益友，让群众掌握的健康知识，能集腋成裘，厚积薄发，受用终身。

大医随笔化春雨，康宁有道见精诚。

是为序。

<<健康十大行动>>

书籍目录

行动一 树立健康新理念 / 001 1.健康的定义 / 002 2.健康的标志——“五快”、“三好”、“十标准” / 002 3.健康是人生的第一财富 / 003 4.“五福”指的是什么 / 004 5.“五福”与健康的关系 / 005 6.健康“四大基石”之一：合理膳食 / 006 7.如何做到合理膳食 / 008 8.健康“四大基石”之二：适量运动 / 009 9.健康“四大基石”之三：戒烟限酒 / 010 10.健康“四大基石”之四：心理平衡 / 011 11.我们的寿命应该有多长 / 012 12.环境因素影响健康 / 013 13.生物因素(又称遗传因素)和医疗卫生保健服务因素影响健康 / 014 14.亚健康概念 / 014 15.亚健康的原因 / 015 16.亚健康的表现 / 016 17.亚健康自测题 / 017 18.亚健康的防治 / 018 19.健康管理概念 / 019 20.需要健康管理的主要人群有哪些 / 020

行动二 让饮食均衡合理 / 021 1.居民膳食指南 / 022 2.平衡膳食宝塔 / 022 3.食物多样、谷类为主，粗细搭配 / 024 4.多吃蔬菜、水果和薯类 / 024 5.每天吃奶类、大豆或制品 / 025 6.适量地摄入鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食物，少吃肥肉和荤油 / 026 7.提倡清淡少盐膳食 / 027 8.食不过量，天天运动，保持健康体重 / 028 9.三餐分配要合理，零食要适当 / 029 10.吃新鲜、卫生、不变质的食物 / 029 11.特殊人群的饮食原则 / 031 12.世界卫生组织推荐的十大健康食物和垃圾食物 / 035 13.水是生命之源 / 036 14.一个人的饮水量 / 037 15.怎样喝水和喝什么样的水 / 038 16.白开水 / 039 17.茶水 / 040 18.饮料 / 043

行动三 快乐地运动起来 / 051 1.运动与健康的关系 / 052 2.运动的益处 / 052 3.今天你运动了吗 / 053 4.运动原则与运动处方 / 055 5.每天要多少运动量才合适 / 057 6.运动的三种类型 / 057 7.运动项目推荐——步行 / 058 8.吸烟对人体的危害 / 97 9.女性吸烟的危害比男性更大 / 99 10.二手烟的危害 / 100 11.饮酒与健康 / 100 12.过量饮酒的危害 / 102 13.如何科学饮酒 / 103

行动四 调适自己的心理 / 073 1.心理健康的标准 / 074 2.老年人心理健康的标准 / 075 3.中年人心理健康标准 / 075 4.青少年心理健康标准 / 076 5.心理健康的重要性 / 076 6.心理健康与生理健康的关系 / 077 7.增进心理健康的途径与方法 / 078 8.负性心理——心理疲劳的应付 / 078 9.负性心理——挫折的应付 / 080 10.负性心理——焦虑的应付 / 080 11.负性心理——压力的应付 / 081 12.正确认识和处理心理危机 / 082

行动五 戒烟限酒 / 095 1.我国吸烟人群状况 / 096 2.烟草中的有害物质 / 096 3.香烟是生命最凶恶的杀手 / 097 4.传染病传播途径 / 130 5.传染病控制的“三大法宝” / 131 6.预防接种 / 131 7.呼吸道传染病 / 132 8.流行性感冒 / 133 9.传染性非典型肺炎 / 133 10.人感染高致病性禽流感 / 134 11.肺结核 / 134 12.麻疹 / 135 13.肠道传染病 / 135 14.霍乱 / 136 15.细菌性痢疾 / 136 16.伤寒、副伤寒 / 137 17.手足口病 / 137 18.狂犬病 / 138 19.流行性乙型脑炎 / 138 20.流行性出血热 / 139 21.登革热与基孔肯雅热 / 139 22.艾滋病 / 140 23.病毒性肝炎 / 140 24.慢性非传染性疾病预防与控制 / 141 25.肿瘤的危险因素 / 142 26.肿瘤的三级预防 / 143 27.高血压预防与控制 / 144 28.糖尿病的危险因素 / 145 29.糖尿病的自我预防 / 145 30.远离慢非，从日常生活做起 / 146

行动六 改善居住的微环境 / 105 1.住宅与健康 / 106 2.住宅的基本卫生要求 / 107 3.住宅的朝向与健康 / 107 4.室内小气候 / 108 5.噪声的影响 / 108 6.居室通风与健康 / 109 7.什么是“健康住宅” / 110 8.室内空气质量与健康息息相关 / 111 9.室内空气污染的来源 / 111 10.如何识别室内环境是否受到污染 / 112 11.室内污染可防可控 / 113 12.室内装修常见污染物有哪些 / 113 13.装修污染防控措施 / 115 14.冬季室内环境污染也不可忽视 / 116 15.居家防“四害” / 117 16.蚊子 / 117 17.苍蝇、蟑螂 / 118 18.老鼠 / 119

行动七 改变不良生活习惯 / 121 1.不健康的行为必然带来疾病 / 122 2.常见的不健康生活行为方式 / 123 3.生活习惯决定健康 / 123 4.睡眠的习惯与健康的关系 / 125

行动八 掌握一些防病知识 / 129 1.什么叫传染病 / 130 2.运动项目推荐——慢跑 / 059 3.运动项目推荐——登楼梯 / 061 4.运动项目推荐——游泳 / 062 5.运动项目推荐——骑自行车 / 064 6.运动项目推荐——太极拳 / 066 7.特殊人群的运动 / 067 8.剧烈运动后七不宜 / 069 9.运动要“三防一补” / 070 10.运动损伤的紧急处理 / 071 11.运动中常见的不适及处理 / 072

行动九 学会几招救命技巧 / 147 1.“120”急救电话 / 148 2.家庭急救的禁忌 / 149 3.急救基本方法——心肺复苏术 / 149 4.外伤止血法 / 153 5.晕厥的现场处理 / 156 6.心绞痛的现场处理 / 156 7.脑血管意外的现场处理 / 157 8.中暑的现场处理 / 157 9.癫痫发作的现场处理 / 159 10.急性一氧化碳中毒的现场处理 / 160 11.急性乙醇中毒的现场处理 / 161 12.急性农药中毒的现场处理 / 161 13.食物中毒的现场处理 / 162 14.气道异物的现场急救 / 163 15.淹溺的现场急救 / 165 16.烧伤的现场急救 / 166 17.狗、猫咬伤的现场处理 / 167 18.毒蛇咬伤的现场急救 / 168 19.触电的现场急救 / 169 20.割伤和擦伤急救处理 / 170

行动十 合理用药 / 171 1.是药三分毒 / 172

<<健康十大行动>>

2.药物不良反应 / 173 3.抗生素应用的九大误区 / 174 4.用药的心理误区 / 177 5.服药方法及注意事项 / 180 6.为什么不能用茶水、饮料服药 / 181 7.如何选择保健品 / 182 8.外用剂型使用注意事项 / 184 9.家庭用药存在的隐患 / 185 10.如何养成家庭良好的用药习惯 / 186 11.家庭常备的药品 / 188 12.家庭过期药物的处理 / 189 13.药物中毒的家庭急救 / 189

<<健康十大行动>>

章节摘录

“五”：指运动的频率。

每周运动五次以上。

“七”：指运动的强度。

健康人的运动强度一般以正在运动时的心率(心脏每分钟搏动的次数)来衡量。

一般以心率=170-年龄(岁)为宜。

如一个50岁的中年人,运动时的心率:170-50(岁)=120次/分。

9. 健康“四大基石”之三:戒烟限酒 吸烟危害健康。

吸烟是流行最广,危害最大,影响最深远的现代社会病,是当今严重威胁人类生命健康的公共卫生问题之一。

吸烟危害自己 and 他人健康,是导致多种疾病甚至死亡的刽子手。

吸烟成瘾的因素不外是生物因素、心理因素和社会因素。

但最主要的是生物因素和社会因素。

(1)生物因素:烟草中所含的尼古丁,就是与毒品(如海洛因、鸦片)同类的能使人成瘾的物质。

研究表明,吸烟时,香烟中的尼古丁会瞬间进入血液,很快通过血液循环进入大脑,使大脑神经细胞产生一种能使人欢快和受奖赏感觉的兴奋性介质(多巴胺),这种物质能够缓解紧张、抑郁、烦躁等精神状态,并对吸烟者产生强烈记忆。

随着反复、持续地摄入尼古丁,大脑神经细胞会对尼古丁的刺激产生依赖,这就是吸烟者对烟草上瘾的主要原因。

(2)社会因素:在我国,“敬烟”作为一种社交礼节,“烟搭桥、酒铺路”社交怪圈根深蒂固。

这种不文明的行为需要通过宣传、教育使人们认识到“敬烟”不是敬人而是害人的严重性,自觉摒弃有损于公众健康的行为。

吸烟有害顺口溜:吸烟之害数不完,肺气肿和气管炎;食不甘味口气臭,浪费钱财妻儿嫌;污染空气还不算,久吸生癌悔已晚。

奉劝阿哥莫吸烟,保健节约两周全。

中国的酒文化已有几千年的历史,无论是酒仙李白的“人生得意须尽欢,莫待金樽空对月。

烹羊宰牛且为乐,会须一饮三百杯”,还是东坡居士的“多情应笑我,早生华发,一杯还酹江月”,都说明了酒文化的源远流长。

酒是一把双刃剑,适量饮酒可以舒经活络,有益健康。

但酗酒或酒瘾则危害健康,危害家庭,危害社会。

古今中外,多少人嗜酒成瘾,导致健康受损,妻离子散,家破人亡。

醉酒恶习,导致事故频发,交通惨祸,打架斗殴,违法犯罪。

小小酒杯掀起狂澜,道德沦丧,人性摧残……无数血淋淋的教训,给我们敲响阵阵警钟!

少饮酒,不酗酒;戒酒瘾,保安康。

为了自己和他人的安全,驾车不饮酒,饮酒不驾车!

戒烟限酒“五一五”:如一时戒烟有困难,每天吸烟量应限制在“五”支以内,这样吸烟对健康危害的风险要相对小很多。

酒是“一”把双刃剑,少量饮酒是健康之友,过量饮酒则是罪魁祸首,成人每天的饮酒量最好不要超过相当50克白酒的量。

人生如同攀登阶梯,从咿呀学语到老态龙钟,我们在人生的阶梯上一步一步往上迈,领略人生的苦辣酸甜,事业的跌宕起伏,世事的沧海桑田,人情的冷暖寒热。

心理在健康与不健康之间徘徊。

心理学研究表明,现代各年龄阶段的人群中,有80%的人存在不同程度的心理问题、心理障碍、人格缺陷或是习惯性不良行为。

心理健康是一个发展的、相对的概念,从出生到生命的终结,都处于不同阶段的心理发展中,任何人不可能在心理上完全健康。

<<健康十大行动>>

因此，我们都要讲究心理卫生，接受心理健康教育，维持自己的心理平衡。

古希腊哲学家苏格拉底说过：“认识你自己，方能认识人”。人们所提及的道氏理论，实际上是已故的查尔斯·H·道和威廉·彼得·汉密尔顿的市场智慧的结晶。

道氏是道·琼斯公司的创办人之一。

他除了向全美提供金融新闻资讯服务以外，还出版《华尔街日报》，并且担任其主编。

汉密尔顿辞世于1929年，在此之前的20年间，他为《华尔街日报》做出了辉煌卓越的编辑工作。

早年的汉密尔顿作为一名记者，曾经与道氏密切合作。

在30年前很难让人意识到，道氏提出了关于股票市场的全新理念：在股票市场中，个股价格波动的背后，实际上总是隐藏着市场整体趋势的变化。

直到那时，就是那些思考过这类问题的人也普遍认定，股票市场的个股价格波动，是相互独立、互不关联，是由其特定的个股公司状况，以及当时参与这些个股投机人士的市场态度所决定的。

汉密尔顿发展了他称之为道氏理论的“含义”。

对汉密尔顿来说，股票市场是商业的晴雨表。

而且常常能预示自身的未来可能的发展趋势。

汉密尔顿展现出了阅读这个晴雨表的出色技巧，并时常把他对股市晴雨表的解读及其理由写成文章，以“股市价格运动”的社论标题刊登发表在《华尔街日报》上。

道氏自己对股票市场理论的表述，仅集中表现在1900~1902年间所写的若干社论文章里。

在1922年，汉密尔顿出版了《股市晴雨表》。

这是一本基于查尔斯·H·道的股票市场价格运动的理论进行市场预测价值研究的书籍。

汉密尔顿的理论源泉就是《股市晴雨表》这本书和他的大量报刊评论。

雷亚先生通过对道氏和汉密尔顿所写文章的仔细认真研究(分析了252篇报刊评论)，对阐明道氏理论，使其能为个人投资者或投机者服务，做出了宝贵的贡献。

P10-P12

<<健康十大行动>>

后记

根据惠州市疾病预防控制中心的研究报告，从2009年起，惠州市城乡居民的死因谱与全国各地一样，顺位是恶性肿瘤、心脏病、意外伤害。

恶性肿瘤、心脑血管疾病、高血压病等慢性非传染性疾病，已严重威胁广大市民的身心健康，其造成的疾病负担居各种疾病的首位。

世界卫生组织(WHO)指出，慢性非传染性疾病的主要危险因素包括吸烟酗酒、膳食不合理、缺乏体力活动、睡眠不良等不健康的生活方式。

加强健康教育和健康促进工作，提高城乡居民的健康意识和保健技能，养成良好的生活行为习惯，是预防慢性非传染性疾病的最好“疫苗”。

2010年，惠州市委、市政府提出了实施“健康惠州”工程的建设。

为落实健康行动计划，帮助广大群众进一步树立健康理念，推动“健康惠州、幸福惠州”工程深入开展，我们组织惠州市的有关专家，编写这本健康读本，希望借此提升城乡居民的健康素养。

经过编写者一年多的辛勤劳动，并在广东省出版集团金炳亮副总经理、惠州市文化广电新闻出版局罗川山局长的大力支持下，本书才得以付梓印刷。

广东省健康教育中心主任汤捷同志为本书写序，为本书增色不少。

对以上有关单位、部门的领导和同志们提供的支持和帮助，在此表示衷心的感谢!参加本书的编写者，或是资深的专家型领导，或是长期从事健康教育和健康促进的实践者，或是活跃在医疗卫生第一线的专家，积累了不少这方面的素材和心得，有利于本书在比较短的时间内完成。

在编写本书时，编者参考了有关书籍和科普文章，对这些文章的作者在此一并表示真诚的谢意!由于我们水平有限，疏漏不足之处在所难免，敬希读者赐教。

<<健康十大行动>>

编辑推荐

《健康十大行动》编著者许岸高等。

健康是人全面发展的基础，是经济社会发展的必要保障和重要目标，也是人民群众生活质量改善的重要标志。

近些年来，随着经济全球化和我国工业化、城镇化以及环境变化，影响健康的因素越来越多；人口老龄化、疾病谱变化又进一步加重了疾病负担。

解决这些突出的健康问题，必须以科学发展观为指导，向群众普及健康基本知识和技能。

这也是各级政府深入贯彻落实预防为主的工作方针、改善卫生服务公平性、可及性的重要手段。

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>