

<<健康的邀请>>

图书基本信息

书名：<<健康的邀请>>

13位ISBN编号：9787301140949

10位ISBN编号：7301140940

出版时间：2009-4

出版单位：北京大学出版社

作者：戴安娜·黑尔斯

页数：329

译者：昌敦虎

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>

<<健康的邀请>>

前言

致学生 这是一本关于你自己的书。

这本书是对你的一个邀请，也是对一种更健康、更幸福、更圆满的生活的邀请。

每天你都在作出会影响你活多长及活多好的选择。

你从本书中所学到的，将会对你现在及未来十多年看起来怎么样、感觉怎么样和身体功能怎么样产生直接影响。

可能你会觉得自己的健康状况非常好，并认为你完全知道如何照顾好自己。

如果事情真是这样的话，请你停下来问自己一些问题： 你是否觉得自己非常了解自己？

你能应对自己情绪上的一落千丈与生活危机吗？

你是否经常感到焦虑不安或疲惫不堪？

你吃的东西有营养吗？

你是否总是一会儿暴饮暴食一会儿又拼命节食？

你是否有规律地锻炼身体？

你与他人的关系是否非常可靠？

你是否认真考虑过计划生育与安全的性行为？

你是否偶尔喝醉过？

你吸烟吗？

你对自己得传染病、心脏病、癌症或其他严重疾病的风险了解多少？

你是个有见识的保健消费者吗？

你知道如何去评价药品和健康专家吗？

你了解多少互补或替代疗法？

在你需要保健服务时，你知道可以去哪里或向谁求助吗？

你是否已经采取有效措施确保你在家、学校和大街上的安全？

你能改进你过一种长寿而健康的生活的几率吗？

<<健康的邀请>>

内容概要

一般来说，大学阶段是个人身体状况最好的时候，但从另一面来说，如果不注意预防，就有可能逐步走下坡路。

人人都想拥有健康，如何才能让健康长驻呢？作为国外最畅销的大学健康课教科书，本书面向大学生介绍了健康的各个方面：身体健康、心理健康、精神健康、社会健康、智力健康、环境健康，提供了全面掌控你的健康的一个起点，倡导“健康在于预防”这一理念。

但是，单有健康的知识并不能确保你一生健康。

你必须作出决定，行动起来，将书中的知识变成你日常生活中的一部分，因为你的健康应该由你自己负责。

本书是对你的健康的邀请，也是对你过上一种幸福圆满的生活的邀请。

<<健康的邀请>>

作者简介

戴安娜·黑尔斯 (Dianne Hales)，美国著名大众健康教育专家，Parade杂志特约编辑，著有《想瘦就瘦》(Think Thin, Be Thin)、畅销教科书《健康的邀请》及获奖图书《关爱心灵：心理健康完全指南》(Caring for the Mind: The Comprehensive Guide to Mental Health)等

<<健康的邀请>>

书籍目录

前言第一部分 掌管你的健康 第1章 你的健康 第2章 改变生活 第3章 心理健康 第4章 压力
第二部分 健康的生活方式 第5章 健康之乐 第6章 个体营养 第7章 控制你的体重 第8章
交流与联系第三部分 避免健康风险 第9章 避免上瘾与药物滥用 第10章 酒精 第11章 烟草
第四部分 保护你的健康 第12章 保护自己避免传染病 第13章 保持心脏健康 第14章 癌症
第15章 医疗保健与替代疗法第五部分 背景下的健康 第16章 健康老年与生命循环 第17章 预防
受伤、暴力与犯罪 第18章 为健康的环境而工作

<<健康的邀请>>

章节摘录

第1章 你的健康 “最近怎么样？”

“你可能每天都会听到这句问候十几次。”

“很好。”

“你不假思索地应道。”

但是，你真的很好吗？

你对你自己和你的生活感觉如何？

你是否感到生活充满压力？

你是否胃口很好？

锻炼很有规律？

你有关系比较亲密的朋友吗？

如果你想有性活动，你会做些什么去防止不受欢迎的怀孕或性病？

你是否喝酒、吸烟或吸毒？

你是否正在采取措施预防重要的疾病？

你是否定期进行体检？

你是否意识到安全和环境威胁到你的健康？

你打算如何度过你生命中的大部分时光？

你想在你离开这个世界之前取得什么样的成就？

本书向你询问了这些问题和许多其他问题。

这是一本关于你的书：你的心智与你的身体，你的精神与你的社会纽带，你的需要与你想望，你的过去与你的潜能。

它会帮助你探查选择，发现可能性，找到新路径，让你感到生活有价值。

如果你不尽力成为你所是，你很有可能永远也发现不了你可能变成什么样的人。

健康所包含的远远超出身体健康。

它是一种身体、心智、精神三合一的状态，它们必须被放在集体、社会与环境的背景下来考虑。

通过提供信息和理解你需要自己照顾自己的健康，本书可以帮你活得更充实，更快乐，更健康。

对每个人（包括每位读者在内）的健康的邀请，是一个你确实不能拒绝的建议——你的生活质量就取决于它。

<<健康的邀请>>

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>