

<<健康从哪里来>>

图书基本信息

书名：<<健康从哪里来>>

13位ISBN编号：9787309075014

10位ISBN编号：7309075013

出版时间：2011-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：杨秉辉

页数：215

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>

## <<健康从哪里来>>

### 内容概要

随着经济的发展，我国民众对于健康的重视与日俱增。

重视健康，旨在提高生命质量，自是好事。

关心健康，“以健康为中心”，乃至形成“养生”热。

据说养生类图书久居各类图书发行量之首，健康讲座甚至一票难求，各种媒体积极参与，各类健康栏目广受欢迎，自然也是好事。

不过大潮之下难免鱼龙混杂、泥沙俱下，于是有人说只消喝绿豆汤便能防病的，有人说牛奶不是给人喝的，有人认为无须运动只要静养的，有人提倡凡事慢慢来以免有压力的，等等，不一而足。

“健康是人类全面发展的基础”，健康无疑是重要的。

问题是健康从何而来？其实世界卫生组织早有说法：人类的健康与长寿6。

%取决于自己的生活行为，或者说是生活方式。

什么是健康的生活行为？世界卫生组织也有说法，即在我国通常称之为“健康基石”的：合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡。

当然有人说还要加上充足睡眠、注意卫生之类。

不过问题不在于还要加几句什 / z，而在于如何贯彻实行。而要贯彻实行则需要使广大民众知晓这些道理。

所谓“知、信、行”，首先便是“知”。

我国民众对吃“补品”便可强身健体的说法，有与生俱来的亲和力，但对要少吃些油盐、要戒除烟酒的嗜好、要花费些体力去运动，就不那么了了了。而正是由于不良饮食习惯、烟酒嗜好、缺少运动、心理失衡而造就了今日严重危害我国民众健康的心脑血管病、癌症、慢性呼吸道疾病乃至抑郁症等等。

。

<<健康从哪里来>>

作者简介

杨秉辉，复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师；曾任复旦大学附属中山医院院长、中国健康教育协会副会长、上海市科学技术协会副主席、上海市科普作家协会理事长等职。

近40年来主要从事肝癌的临床研究。

1985年因“小肝癌的诊断和治疗”获国家科技进步奖一等奖以及其他多项奖项。

多年来积极进行医学科普与健康教育、健康促进工作。

曾两次荣获中国科技部、中宣部、中国科协“全国科普先进工作者”光荣称号。

主编《肝胆肿瘤学》等10余部专著及《战胜癌症》等科普著作40余本；在国内外发表学术论文150余篇，发表科普文章近千篇。

<<健康从哪里来>>

书籍目录

健康无价  
什么是健康  
健康从何而来  
国人健康之现状与趋势  
健康需从大处着眼  
健康不会如天上掉下馅饼  
知否“健商”  
投资健康，一本万利  
人对自己的健康是一种责任  
饮食关乎健康，应当讲究科学  
控制脂肪摄入，岂止不吃肥肉  
我国人均耗盐量世界第一  
我们的油盐是怎么吃得过多的  
“中国之烹调亟须改革”论  
新鲜蔬菜与水果，健康饮食不可少  
解读2005年《美国国民膳食指南》  
介绍《中国居民膳食指南(2007)》  
人类文明史上的一个奇特现象  
吸烟有百害而无一利  
二手烟，三手烟  
饮酒利少弊多，亟宜限量  
此非先进文化  
饮茶与喝水  
多吃少动，岂能不胖  
运动好处多，亟宜提倡  
运动应被视为现代生活方式之标志  
运动“三、五、七”  
运动强身，也需要达到一定的量  
现代人应有健康的业余生活  
从弗洛伊德谈起  
什么是精神健康  
心理平衡，社会和谐  
“健康基石”增寿十年  
老年人健康的“四大基石”  
两次卫生革命，两类不同的疾病  
其实是生活方式病  
不靠神仙和皇帝，预防疾病靠自己  
改善生活行为可以预防疾病  
病，早发现总比晚发现好  
早餐与夜宵  
好胆固醇与坏胆固醇  
动脉是怎样硬化的  
心脑血管病可治但应该着眼于防  
并非“意外”的脑血管意外  
.....



## 章节摘录

版权页：国人健康之现状与趋势我国是发展中国家，经济在迅速发展，民众的健康状况也在快速变化。

在卫生服务方面有针对传染病与营养不良的第一次卫生革命与针对慢性非传染性疾病的第二次卫生革命之说。

在我国是第一次卫生革命的任务尚未圆满完成，第二次卫生革命的任务已经不期而至。

如今慢性非传染性疾病问题事实上已经成为我国民众目前最主要的健康问题，而且从发展的趋势看，今后的数十年中这一问题必定是我国民众的主要健康问题，而且不分东西南北，不论城市乡村。

人们在享受着现代文明带来的优裕生活的同时，慢性非传染性疾病却接踵而来，而且已经严重危害我国民众的生命和健康。

根据我国卫生部公布的人口死亡统计，我国居民死亡的前三位原因为心脑血管病、癌症与慢性呼吸道疾病。

以这三类疾病为主体的慢性病所导致的死亡，1991年占了我国人口死亡原因的73.8%，而2000年已上升为80.9%，在城市居民中更高达85.3%。

再看一组动态的数据：据调查我国城市脑血管病（即脑梗死、脑出血等，统称为脑卒中或中风的一组疾病）死亡率为122.09/10万，即每10万人中（注意：包括男、女、老、少，连婴儿也算在内）每年因患脑血管病而死亡者有122人还多一点，农村也达到了116.32/10万；我国现存脑血管病后遗症者约700万人，占总人口的0.5%以上，每年仍以100万人的速度增加。

冠心病以往在我国的发病率不很高，但近20年来则有显著上升，我国冠心病的死亡趋势是每年增加5%；我国成人高血压的患病率高达18.8%，估计全国高血压患病人数为1.6亿，较1990年增加了7000万；我国糖尿病患者近年骤增，大城市20岁以上的人口糖尿病患者患病率已从14.6%上升到6.4%，全国患糖尿病患者4000余万人。

最新消息称可能已达9000余万人，空腹血糖增高、糖耐量试验异常的还未计算在内，从1991年到2000年糖尿病死亡率每年以8.6%的比率上升。

高血压、糖尿病其实也都是心脑血管病的元凶，专家估计我国现在平均每12秒钟就会有一人死于心脑血管病，而在未来的10年内我国脑血管病的发病率将不会明显下降，而心肌梗死的发病率还将会有大幅度的上升。

我国癌症每年发病约200万例，死亡140万，估计到2025年还可能“翻一番”；近年来我国肺癌的发病率急速上升，肺癌死亡率平均每年以5%的速度上升，这在沿海经济发达地区的城市人口中尤为明显，目前已超过胃癌，居癌症死亡率之首；乳腺癌发病率平均每年以4.7%的速度上升，已经成为沿海地区城市妇女第一位癌症；食管癌、胃癌虽稍见下降，结直肠癌却显著增加；肝癌未见减少，胰腺癌却日渐增多。

呼吸道疾病是我国人口死亡的第三大原因，其中尤以慢性阻塞性肺病的发病率最高，慢性阻塞性肺病包括慢性气管、支气管炎、肺气肿及肺心病等，是我国老年人健康的主要杀手之一。

人类在预防传染病、营养不良方面积累了不少经验，可惜这些经验在预防慢性非传染性疾病方面无能为力。

因为这些疾病的病因基本上就在人们的生活行为之中，不健康的生活方式是这些疾病的病因所在。

高脂肪饮食引起脂质代谢失常，脂代谢的异常是动脉粥样硬化的成因，心脑血管病的基础。

盐摄入过多促成了高血压。

高能量的摄入又缺少运动，则能量转化为脂肪在体内贮存，则引起肥胖，肥胖导致胰岛素抵抗，糖尿病因而发生，而糖尿病又加重血管病变，引发心脑血管病。

甚至结肠癌、乳腺癌的增加亦与高脂肪、高能量的饮食而又缺少运动有关。

而吸烟更是许多癌症的主要发病因素，也是心脑血管病的重要病因之一，更是引起慢性呼吸道疾病的主要原因。

嗜酒伤肝还损脑，并有促癌作用，肝癌即因嗜酒而可增加。

然而此类不良生活行为在我国却十分普遍。

## <<健康从哪里来>>

我国居民脂肪摄入量普遍超标，成人脂代谢异常的超过18%。

人均耗盐量世界第一，饮食过量又缺少运动使我国成人超重的占22.8%，已逾2亿，肥胖率达7.1%，已有7000多万。

我国16岁以上的男性有吸烟习惯的占60%，烟民占世界烟民的1/3以上。

酒的消费量猛增，据说光是白酒一年喝掉的量就超过杭州西湖的水！

尽管人类基因组学的研究已经取得了长足进步，但欲完全纠正致病基因尚待时日。

社会进步，建设和谐社会有益健康。

保护环境，促成人与环境的和谐有益健康。

作为个体的人，自应努力参与。

医疗条件当然取决于经济的发展、科技的进步，但这其中还有一个“利用”的问题，即如何利用现代医疗科技来为人们的健康服务。

首先需知现代威胁人们健康的慢性非传染性疾病，起病隐匿，往往需等到出现并发症或是已经病入膏肓之时，才被察觉，诊断出来已难望治愈。

所以“哪儿不舒服了找大夫看看”的诊病模式已不能适应保健的需求，应代之以定期的主动健康检查与有针对性的重点检查。

其次，现代社会条件下的一些慢性非传染性疾病不仅涉及许多医学专科，而且还涉及心理、社会层面的问题。

所以全科医学或称家庭医学的学科迅速崛起。

全科医生成了个人和家庭健康的守护神，为人们提供第一线的优质医疗卫生服务。

有识之士应懂得利用。

随着经济的发展，我国民众对健康的需求空前高涨。

关注这个需求，提供相应的服务，也是一种社会的责任。

## <<健康从哪里来>>

### 媒体关注与评论

动动手，练练脑，健健康康活到老！

——手外科专家中国工程院院士顾玉东教授人们应该有主动获取健康的能力，有良好的健康意识，努力摒弃不良生活行为，建立健康的生活方式，使自己具有良好的生活质量和社会适应能力。这才是现代人应有的品质。

——全科专家复旦大学附属中山医院前院长杨秉辉教授唯有以健康为基础，才能使生命显出勃勃生机，才能努力地去一番事业，才能生活得多姿多彩。

——眼科专家复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长孙兴怀教授健康是智慧的条件，愉快的标志；“快乐人生”从儿童健康开始。

——儿科专家复旦大学附属儿科医院副院长徐虹教授生命是美好的，要善待生命，注意身体健康

。——流行病学专家复旦大学公共卫生学院前院长俞顺章教授

<<健康从哪里来>>

编辑推荐

《健康从哪里来》编辑推荐：人类的健康与长寿60%取决于自己的生活行为！  
合理饮食、戒烟限酒、适当运动、心理平衡。

<<健康从哪里来>>

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>