

<<名医名家谈健康>>

图书基本信息

书名：<<名医名家谈健康>>

13位ISBN编号：9787500129080

10位ISBN编号：7500129084

出版时间：2011-12

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：中华医学院健康大讲堂项目组 编

页数：204

字数：200000

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>

<<名医名家谈健康>>

内容概要

本书是依据2008—2010年三年中，先后受邀走上大讲堂讲台进行科普演讲的23位专家的讲座资料整理而成的。

本书文字部分是在经现场演讲者确认的速记文字稿基础上，进行必要的编辑加工，并经演讲者确认的最终稿。

由于现场速记是根据讲者的演讲，而不是书面文字，读者会感受到一定程度的口语化。

我们认为，如果把讲者的口语全部书面化，可能会失去现场感和生动感，保留讲者的不同演讲风貌也是编辑的一个初衷和尝试。

文中插图并非编者自创，几乎全部选自讲者提供的原始演讲幻灯片，当然如果讲者的幻灯片以文字提示为主，缺少图片，为了丰富版面，编者也会增加一些图片、补充一些旁白文字以活跃版面，但不会违背讲者讲座内容及其专业。

<<名医名家谈健康>>

书籍目录

序言

第一单元 健康中国人

提高国民健康水平需要开展生活方式革命

——王陇德

健康在我心中——投资健康，拓展享用生命

——黄建始

第二单元 新膳食宝塔

我国食品安全问题的特点和应对措施

——陈君石

解读《中国居民平衡膳食宝塔》

——杨晓光

慢性疾病的营养防治

——于康

第三单元 运动给我健康

有氧代谢运动与心血管疾病

——胡大一

健康运动跟我学

——赵之心

适量运动及运动安全

——周琴璐

第四单元 提高健康素养有效控制慢性病

提高健康素养，有效控制慢性病

——毛群安

提高健康素养，拥有健康生活

——常春

第五单元 关注呼吸关注健康

慢性呼吸性疾病预防与保健

——钟南山

肺与健康

——刘又宁

第六单元 关注血管健康延长健康寿命

心血管病防治和中老年保健的若干问题

——高润霖

关注血管健康延长健康寿命

——武留信

第七单元 关注消化健康延长健康寿命

十胃九病，十病九养

——李兆申

消化系统疾病防治与健康

——唐旭东

第八单元 糖尿病的预防与自我管理

糖尿病的预防与自我管理

——杨文英

……

后记

<<名医名家谈健康>>

章节摘录

版权页：插图：二、肾脏病的预防首先要增强体质，平时日常生活中就要注意加强锻炼，最简单的就是迈开腿，多动少静。

其次，预防感染也很重要，现在气候变化反复无常，如果自己不太注意，加之身体有点虚，疾病就很容易反复。

例如在冬春季节，慢性咽炎反复发作，以至于影响到呼吸系统，或者因为发烧，使肾脏病加重。

那有什么方法可以预防呢？

内热重的病人平日用10克菊花沏水就可以起到清热、解毒的作用。

如果反复多年慢性咽炎，由此引发的慢性肾病，可以再加上桔梗10克、生甘草10克。

再次，要养成良好的生活习惯，在日常生活中应该做到起居有常。

中医讲养生就是要天人合一，天人相应。

我们生活在地球母亲的怀抱中，就要和母亲同步，否则各式各样的自然灾害就会发生。

起居有常很简单，就是定时休息、定时起床，包括了衣食住行、吃喝拉撒睡。

肾脏病千万不要等到发病再采取措施，而是有病早治，血压指标一定要尽量控制到正常，高压120—140mmHg之间，低压70—90mmHg之间。

有人觉得自己的血压略多一点没关系，那我就要反问一句，如果孩子考试90分和100分也没差多少，您肯定还是希望100分，为什么对自己身体的指标就不重视呢？

所以中老年朋友一定要重视血压指标，否则容易引发继发性疾病。

最后，一定要保持精神乐观，中医讲情绪是很重要的。

本来病情已经稳定了，两个人一吵架或者单位一有竞争，可能病情又会反复了。

现在人们普遍觉得社会、工作、生活压力很大，这就应该注意调节自己的情绪，调整心态，积极乐观向上。

此外，肾脏病患者一定要注意谨慎用药，慎用肾毒药物。

去医院就诊时要告诉大夫自己的详细病情，让大夫对您的情况有整体的了解。

用中医的话总结一下就是“正气在内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”。

为什么天气剧烈变化时，100个人中可能只有30个人感冒，而其他70人就很正常？

就是因为有正气。

什么是正气？

就是生活规律，心情愉快，饮食有节、有洁，管住嘴，迈开腿。

三、肾脏病患者的日常养护（一）食疗方 如果已经被诊断为肾病，千万不要认为就是肾虚，就要吃人参、鹿茸这样的大补药。

对中医来讲，疾病就是正邪两方面的抗争，正气邪气孰多孰少、孰强孰弱而已，盲目大补是不对的。

肾主藏，冬藏就是保护体内的阴阳气血，所以冬天可以适当用一些补药，比如膏滋药。

但如果已经有肾脏病，用药一定要在专业医师指导下进行，不要盲目进补。

人们经常问吃什么好，不吃什么好。

其实地球母亲给我们的什么东西都是好的，但也什么都别多吃，一定要根据自己的状况选择使用，品种多一些，结构才合理。

所以没有什么好或者不好，只要是适合自己的，对自己有帮助的就是好的。

中医讲民以食为天，讲究食疗、药膳，人类的发展就是医食同理，药食同源，我们的祖先不懂得什么是病，什么是死，人活着会饿，饿了就拿东西来吃，能充饥的东西就当做粮食，吃这些东西很精神，就当做药，不断尝试，经过几千年不断积累形成了今天的中医。

李时珍《本草纲目》记载了很多药食同源的东西。

药治病，食养人，所以我们一直讲药养不如食养，不是说不要治疗，而是说没病的时候要以食为主，发现疾病后“三分治七分养”。

养是全面的，其中很主要的因素就是吃。

<<名医名家谈健康>>

媒体关注与评论

在慢病的防治过程中，起决定作用的还是心理。

我们知道每个人都有可能得肿瘤，为什么大多数人不得？

一个人每天大概产生3000个癌细胞，但多数人并不得肿瘤，这是因为肿瘤细胞一出现，人体的NK细胞（自然杀伤细胞）就会向肿瘤细胞靠拢，杀死肿瘤细胞后就再跑出来，寻找更多的敌人。

但当一个人经常情绪低落、郁郁寡欢，NK细胞功能就会受到抑制。

据测试，经常处于情绪低落状态的人，NK细胞活性能力会降低20%以上。

——钟南山 中国人的健康坏就坏在一个“等”字上。

目前的医疗体制下，病人在等“不舒服”，不舒服了好到医院看病。

医院也在等，等病人来。

两边的等待使健康促进、健康教育、健康管理和疾病预防变得无奈。

心血管疾病对人类的危害是巨大的，但非常值得庆幸的是，心血管疾病是可防可治的。

血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、饮食缺少蔬菜水果、缺乏运动、精神紧张和饮酒，这9个危害健康的因素都是可以逆转的。

好好控制这些因素，如果人类告别心血管病，就可以多活10年。

——胡大一 每个人的生命都只有一次，非常宝贵。

因此我们每个人都有权充分地享受生命的乐趣，体会生命的意义，体现生命的价值。

那么，要怎样投资健康、拓展享用生命呢？

请大家做好三句话。

一，要想健康只能靠自己。

怎么靠？

自己学会管理自己的健康。

二，健康投资是您的最佳健康管理选择。

三，健康投资的精髓是“健康在我心中”。

——黄建始

<<名医名家谈健康>>

编辑推荐

《名医名家谈健康:中华医学会健康大讲堂》由中国对外翻译出版有限公司出版。

<<名医名家谈健康>>

名人推荐

在慢病的防治过程中，起决定作用的还是心理。

我们知道每个人都有可能得肿瘤，为什么大多数人不得？

一个人每天大概产生3000个癌细胞，但多数人并不得肿瘤，这是因为肿瘤细胞一出现，人体的NK细胞（自然杀伤细胞）就会向肿瘤细胞靠拢，杀死肿瘤细胞后就再跑出来，寻找更多的敌人。

但当一个人经常情绪低落、郁郁寡欢，NK细胞功能就会受到抑制。

据测试，经常处于情绪低落状态的人，NK细胞活性能力会降低20%以上。

——钟南山 中国人的健康坏就坏在一个“等”字上。

目前的医疗体制下，病人在等“不舒服”，不舒服了好到医院看病。

医院也在等，等病人来。

两边的等待使健康促进、健康教育、健康管理和疾病预防变得无奈。

心血管疾病对人类的危害是巨大的，但非常值得庆幸的是，心血管疾病是可防可治的。

血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、饮食缺少蔬菜水果、缺乏运动、精神紧张和饮酒，这9个危害健康的因素都是可以逆转的。

好好控制这些因素，如果人类告别心血管病，就可以多活10年。

——胡大 每个人的生命都只有一次，非常宝贵。

因此我们每个人都有权充分地享受生命的乐趣，体会生命的意义，体现生命的价值。

那么，要怎样投资健康、拓展享用生命呢？

请大家做好三句话。

一，要想健康只能靠自己。

怎么靠？

自己学会管理自己的健康。

二，健康投资是您的最佳健康管理选择。

三，健康投资的精髓是“健康在我心中”。

——黄建始

<<名医名家谈健康>>

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>