

<<工作着健康着>>

图书基本信息

书名：<<工作着健康着>>

13位ISBN编号：9787502571962

10位ISBN编号：7502571965

出版时间：2005-6

出版时间：化学工业

作者：武留信

页数：185

字数：106000

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>

## <<工作着健康着>>

### 前言

健康是个人的财富，也是家庭和社会的财富。

提高全民健康素质和健康水平是贯彻党的十六大精神，落实科学发展观，建立和谐社会的重要任务之一，健康奔小康是通往国富民强的必经之路。

我国是发展中国家。

目前，虽然国民预期寿命已从解放前的35岁增加到现在的71.3岁，但其健康寿命却平均只有62.3岁，比日本少12岁。

我国城镇居民餐饮消费和营养水平一方面在不断提高，另一方面，高血压、糖尿病、脑卒中和恶性肿瘤等慢性非传染性疾病也随之快速增长，医疗负担不断加重；因病致贫，因病返贫人群的比例在增加；提前发病、提前致残、提前死亡的“三早”现象时有发生。

营养不良和营养过剩同在，急性传染病引发的突发公共卫生问题与慢性非传染性疾病导致的英年早逝现象屡屡发生，这些均严重影响国民健康素质的提高，甚至阻碍国民经济的可持续发展。

空军航空医学研究所飞行人员健康鉴定和亚健康评估中心主任武留信研究员和他的同事们针对当前国民存在的主要健康问题，从健康检测、健康评估、健康维护、健康管理等不同层面和角度，为广大上班族人群的健康提出了数据警示和事实依据，为亚健康人群和心脑血管病及癌肿的高危人群敲响了警钟，亮起了黄牌；提出了有针对性的健身、强体、增寿方面的措施和方法。

希望这本书能为广大读者带来新的健康理念，进一步普及健康知识，增强防病能力，促进我国国民健康素质和水平的提高。

谨以此为序。

何鲁丽

## &lt;&lt;工作着健康着&gt;&gt;

## 内容概要

本书是专门写给那些上班族、学习族人群，因为他们中的绝大多数虽然现时还没有明显的身心疾患，或者在单位组织的年度体检中并没有发现明确诊断的疾病，或者只是某一些指标处在“上下限值”状态。

但实际上他们的健康已处在中下游(指亚健康及疾病阶段)状态。

特别是那些和时间赛跑的中青年学子、科技教育工作者、影视明星、企业法人、中层领导干部和新闻工作者，他们面对日趋激烈的竞争环境、身心负荷和工作压力有知难为，没有时间休息，没有时间休闲，没有时间与家人同乐，没有时间做健康检测和评估，没有时间与医生交流、交谈，结果使得高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中和恶性肿瘤在他们中间发生率越来越高，发病年龄越来越轻，甚至不断引起英年早逝和猝死。

作为从事人体健康鉴定和亚健康评估的专门机构成员，我和我的同事们近30年来亲眼目睹了西方发达国家和中国等发展中国家的心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等与不良生活方式相关联的慢性非传染性疾病的流行和医疗诊治技术的迅速发展与进步：功能影像、微创手术、介入治疗、干细胞治疗……新产品、新药物、新方法不断涌现，医疗费用逐年升高，疾病负担越来越重，据我国卫生部组织对北京地区12家三级甲等医院2004年1~9月医疗收费情况的调查结果表明，平均每家医院9个月的医疗总收入为5?6亿元人民币，平均门诊人数为73?1万人次。

以此推算北京地区每年有近2000万人次看病，有近200亿元的人民币的医疗负担。

北京作为中国的首都，医疗科技不可谓不发达，卫生资源不可谓不丰富，诊疗手段不可谓不先进，但高精尖的医疗技术和昂贵的费用并未能降低京城慢性非传染性疾病的发生率和死亡率，目前，京城心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等“慢病”死亡率已占前10位疾病死因的73?3%，“早病、早残、早死”等“三早”现象已越来越普遍，北京平均每20分钟就有1人死于心脑血管病。

由此看来，高精尖和昂贵的医疗技术多半作用于病程之末和健康的下游，努力于“求末”和“堵下”，只能延迟死亡，降低某一时间的死亡率，但却不能阻止新病例的发生，更不能从根本上解决“三早”问题，有效遏制致病危险因子的流行之势。

<<工作着健康着>>

作者简介

武留信，教授，现任中国人民解放军空军航空医学研究所飞行员健康鉴定与亚健康评估中心主任、研究员。

从事心血管临床、人体健康标准和亚健康研究工作20多年，具备心血管和人体健康检测、预测、预警方面的系统理论和专业知识，现任中国保健学会科普教育分会首席健康教育专家，

## 书籍目录

来自人民大会堂的健康忠告——走出亚健康，做健康中国人 一、四位一体解释健康新观念 1?健康观的转变与现代健康理念的确定 2?现代健康概念 3?人体健康的层次 二、十大健康警示和六种高危人群 1?英年早逝现象的警示“慢病”早进门，无知、无为是祸根，六种人群受青睐 2?健康指数调查警示 中国人健康寿命比日本人低12岁 中国知识分子平均只有53岁 皮带越长，烟瘾越大，体重越重，活动越少，寿命越短 3?久坐的健康警示 久坐危及健康，许多病是长期“坐”出来的，多坐不如多走路 4?疾病谱变化与致病危险因子流行警示 心脑血管病和恶性肿瘤等慢性非传染性疾病成为威胁中国人健康的主要凶手和导致死亡的元凶 5?新旧传染病流行警示 公共卫生关系国人生命，食品安全决定民族命运 6?过度紧张与压力警示 压力最大的十件生活事件包括：丧偶、离异、失业、怀孕、个人习惯的改变、子女离家、性功能障碍、结婚、退休、圣诞节/重大节日 7?精神与心理障碍警示 抑郁症——“心灵感冒”，胜似感冒 精神障碍是家庭悲剧的最大祸根 8?环境污染警示 75%的慢性非传染性疾病与生产和生活过程中的废弃物污染有关，举不胜举的化学、生物、物理污染物正严重影响着人民的身心健康 9?不良生活方式警示 不良生活方式是三分之二的慢性非传染性疾病发生的源头 餐饮业全国每年以1000亿元的消费递增，吃出的病成为当今引人关注的“中国制造” 10?滥用药物及补品警示 药物猛于虎，补品需当心 食补胜于药补，自然疗法是最好的疗法 三、解读和走出亚健康 四、做好健康评估，把健康掌握在自己手中 五、情商与健商，走向成功的两大法宝 六、拥有“五大基石”，享受健康生活 七、防止四大健康问题，抓住两大保健原则

## 章节摘录

5.个体健康标准,老、中、青各有侧重 世界卫生组织提出个体健康标准有十条。

精力充沛,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张和疲劳; 处事乐观,态度积极,勇于承担责任; 善于休息,睡眠好; 应变能力强,适应外界环境的各种变化; 能抵御一般感冒和传染病; 体重适当,身材匀称,站立时头、肩位置协调; 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑无炎症; 牙齿清洁,无龋齿,无牙疼,牙龈颜色正常,无出血; 头发有光泽,无头痛; 肌肉丰满,皮肤弹性好。

上述十条,我认为要以不同的年龄段来区别看待。

对于老年人来讲有四条就可以了:饭吃得香、觉睡得甜、四肢勤快、脑子清楚。

我最近看到《解放军报》的一篇报道,感到很震撼,吕正操将军已经百岁,有一位记者采访他,他讲了三句话,说他一生干了三件事:打日本、修铁路、打网球。

打日本他做了中华民族最大的事,修铁路是为民造福,到后来就打网球了,打网球使他保持了健康,这是一个应该发生的故事。

对于中青年人来讲健康的标准是:精力旺盛、体格健壮、适应和反应能力好、有良好的饮食、生活规律。

一位科技干部,年仅34岁,患了恶性脑肿瘤,做了4次手术,仍然没有把他从死神手中拉回来。

在他去世时,他的女儿才4岁,他的父母白发苍苍。

后来我们了解到,这位同志工作很努力、很上进,为人也很好,可就是有三个不良的习惯,抽烟抽得很多、喝酒喝得很多,另外是玩电脑,在电脑前坐的时间太长。

对于中小學生来讲健康是什么呢?我认为应该是德、智、体、心理全面发展。

P4-5

## <<工作着健康着>>

### 媒体关注与评论

书评我国知识分子平均寿命为58岁，低于全国平均寿命10岁左右。

北京市中关村的中年高级知识分子平均死亡年龄为53.34岁，比10年前缩短5.18岁。

要工作，还是要健康？

要工作，同时要健康。

要工作，首先要健康！

易引发猝死的九种危险因子：吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常、紧张压力、蔬菜水果摄入过少、腹型肥胖、过量饮酒、不运动。

九种危险因子青睐的六种人群：  
企业家：他们跨时区飞行，生物节律紊乱，没有时间休息，紧张，压力大。

中年知识分子：他们兼职多，压力大，超负荷运转，得不到充分休息。

体育明星：他们生理透支过大，心理压力过载，存在潜在的疾病隐患。

影视明星：他们生物节律紊乱，身心负荷重，工作压力大，竞争激烈，心理问题突出。

中青年领导干部：他们责任重大，工作节奏快，作息不规律，具有不良生活方式和习惯。

交通司机：他们整天手握方向盘，注意力高度集中，饮食无规律，不良习惯多，休息少。

## <<工作着健康着>>

### 编辑推荐

我国知识分子平均寿命为58岁，低于全国平均寿命10岁左右。

北京市中关村的中年高级知识分子平均死亡年龄为53.34岁，比10年前缩短5.18岁。

要工作，还是要健康？

要工作，同时要健康。

要工作，首先要健康！

易引发猝死的九种危险因子：吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常、紧张压力、蔬菜水果摄入过少、腹型肥胖、过量饮酒、不运动。

九种危险因子青睐的六种人群： 企业家：他们跨时区飞行，生物节律紊乱，没有时间休息，紧张，压力大。

中年知识分子：他们兼职多，压力大，超负荷运转，得不到充分休息。

体育明星：他们生理透支过大，心理压力过载，存在潜在的疾病隐患。

影视明星：他们生物节律紊乱，身心负荷重，工作压力大，竞争激烈，心理问题突出。

中青年领导干部：他们责任重大，工作节奏快，作息不规律，具有不良生活方式和习惯。

交通司机：他们整天手握方向盘，注意力高度集中，饮食无规律，不良习惯多，休息少。

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>