

<<健康人生>>

图书基本信息

书名：<<健康人生>>

13位ISBN编号：9787503223280

10位ISBN编号：7503223286

出版时间：2004-5

出版时间：中国旅游出版社

作者：春松

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>

<<健康人生>>

内容概要

《健康人生》首先是在健康的理念方面，要树立起一个信念，健康是惟一的，健康又不仅仅是属于个人的，也是属于家庭的、社会的。

因此，要树立起“健康第一”的理念。

在日常生活中，在衣、食、住、行各个方面，一年四季，从少到老的各阶段如何做好科学的养生保健，在膳食营养平衡方面、运动处方方面、心理平衡方面等，都作了较科学的回答，能起到些指导作用，有一定的趣味性和可读性，是一本比较实用的科普读物。

如果你能认真地看一次，细读一下，用于你自身的实践，对你的养生保健有裨益。

<<健康人生>>

书籍目录

序言健康：永恒的话题 一、你好吗 二、健康——生命的源泉 三、健康是幸福之本 四、握健康在手中
21世纪健康新概念 一、诠释健康 二、健康新理念 1. 道德健康是统帅 2. 生理健康是基础 3. 心理健康不可少
掌管自己的健康 一、自我保健——握健康在手中 二、储备健康知识 三、培养健康的生活方式 四、营造健康的生活环境 五、培育心理健康素质
健康测试 一、健康指数的简单测定 二、测试健康状况如何 三、检查你的饮食情况影响健康的主要因素 一、不良生活习惯 1. 吸烟 2. 酗酒 3. 乱用药 4. 缺乏锻炼 二、生活环境与健康 1. 室内环境污染的影响 2. 户外环境污染的影响 3. 高科技的负作用 三、压力与健康 1. 现代病综合征 2. 压力与身体反应 3. 压力导致身心失衡 4. 你的压力是否超载 5. 压力与疾病 6. 缓压放松疗法 四、不良精神状态 1. 忧郁症 2. 妒忌 3. 愤怒 4. 孤独感 5. 怨恨 6. 伤感 7. 过虑 8. 忧虑 9. 自卑
健康ABC一生的健康方案营养处方笺健康之道日常起居中的养生之道精神自助餐管理你的帐户

章节摘录

书摘 一、自我保健——握健康在手中 身心健康其实是指通过自我保健，取得最佳的健康，使身体达到最佳的状态。

要获得健康不是得病乱求医，而是要在每日的生活中就注意往自己的健康账户中储备必要的资金，以抵抗疾病的侵扰，提高自己的生命质量。

如今，自我保健在医学界被称为新兴的“第四医学”。

“第四医学”比较于第一医学(临床医学)、第二医学(预防医学)、第三医学(康复医学)，其理论与实践方法的最大不同点是：它不再仅仅以病和病人为对象，而是更加强调自我防护，倡导科学的自我保健，包括自我保健医学方法与知识的应用。

当前，国内外医学界正在进行“医学目的”的学术讨论。

提出医学应以提高生命质量为目的，而不局限于以“消除疾病，挽救生命”为目的。

自我保健是为了自身的健康利益，自我发现、自我保护、自我处理或协同医生自我治疗的一种保健行为方式。

自我保健服务是非职业性卫生保健服务。

在这里，人们从医疗服务机构的被动服务变成自身健康的自我服务者。

它所起到的健康效果是现有卫生服务体系难以达到的。

近几十年来，人类患心脏病、脑血管病、癌症、精神性疾病、糖尿病等非传染性的慢性病在明显增加，而目前医学上对这些疾病的治疗尚无良策。

自己来保护自己的健康，这已成为我国保健发展的趋势。

自我保健的内容是：利用自己所掌握的医学知识和养生保健手段，在不住院、不求医生和护士的情况下，依靠自己和家庭力量对身体进行自我观察、诊断、治疗、护理和预防等工作；逐步养成良好的生活习惯，建立起一套适合自身健康状况的养生方法，以达到健身祛病、推迟衰老和延年益寿的目的。

自我保健意味着自己把握自己的健康和生命：在遇到小病，急性和感染性疾病，慢性病和生活方式相关的疾病、外科手术或到医院就医时你知道该做什么。

另外，自我保健也意味着你懂得改善周围的环境；避免不良环境对身体的侵害，如避免被动吸烟，尽量不接触污染物。

自我保健的内容广泛：可以服用有益身体的补充剂，如维生素、矿物质、抗氧化剂类食品或补品；可以利用意志力减压，学会放松身心；更要注意心理健康，加强自律，增强求知欲，激发自己的信念和耐力。

必要的健康知识，能改善自己的生存环境，提高预防和控制疾病的能力，是每个健康生命的必然选择。

健康是你我选择的路，永远不要把健康交付在他人手中，要紧紧地把握在自己手中！二、储备健康知识 在知识爆炸的时代，人类生活各个领域中的知识都空前膨胀和完备起来，人类对世界的掌控能力也空前提高。

然而当我们回归自身时，我们却发现现在了解自己、改善自身方面常常束手无策。

健康是人生最宝贵的财富，然而，我们掌握的健康知识与其他任何生存技能方面的知识相比又是何等的贫乏。

生活中，我们常见无数饱学之士，专注于工作、学习，却连最起码的保健知识都没有，不懂得保护自己的身心健康，一旦病魔缠身，终身不能酬其壮志，只能让人空叹息。

身体的损耗往往预示着事业的早衰早落。

作为一个现代人，在我们的知识体系中，保健知识是必不可少的，这是现代文明生活的重要象征，也是人类寿命不断提高，社会不断进步的保障。

健康知识是指关于维护健康、预防和消除疾病的方方面面的知识，包括营养学的知识，健身养生的知识；对医疗保健系统等监测健康的手段的认识和了解；对疾病和损伤的预防和简单处理；以及对身心健康术的一定掌握。

<<健康人生>>

总之，健康知识是基于个人健康的所有必要的有益信息。

它针对个人的健康状况，以个人的全面身心健康为最终目标，而不需要面面俱到，也不需要你成为保健专家和医学博士。

储备足够的健康知识，时刻关注自己的健康动态，用掌握的健康知识来评估自己的健康，定期参加锻炼，饮食均衡，起居定时，劳逸结合；定期接受身体检查，排除健康隐患，你就可以拥有高质量的生命，高品质的生活。

七、职业病大盘点 工作是我们立足于世的光荣天职，然而，在竞争日趋白热化的现代社会，几乎每个人都无法摆脱工作中的各种压力，没完没了的工作定额让人头痛不止；各种始料不及的变故更是让人绞尽脑汁，各种职业病成了困扰工作人士的宿疾。

在许多人眼里，“白领”是一个幸福的字眼，它代表了一定的身份、地位、收入、生活质量、工作环境……，总之是个好听的词。

但如今，“计算机综合征”、“职业性过劳综合征”等新词越来越频繁地和它联系在一起。

临床调查表明，长期坐办公室的白领容易患多种职业病，西方学者将这类职业病统称为“白领综合征”（也有一些国家称作“与工作有关的疾病”）。

年轻人对于腰酸背疼等不致于影响工作的症状一般并不在意，由于工作繁忙，更不会想到去医院就诊，这样累积起来，症状很有可能在某一天一下子爆发，成为严重的疾病。

这一情况在汀从业人员中已经出现。

为此，专家们对白领职业病进行了归纳，并提出了有针对性的建议。

对照一下，你有没有以下症状？如果有，快点去医院吧！ 1.高科技办公室症 进入现代化办公室，就会感到胸闷头疼，越到下午，就越是头疼得厉害。

莫名其妙地烦恼，浑身不舒服，做事打不起精神来，爱钻牛角尖；有的人甚至出现耳鸣、脑子嗡嗡作响、思维迟钝等情况。

这些都是高科技办公室人员的常见症状。

究竟是什么在作怪呢？只要环顾四周，我们就不难发现病因所在。

满室的电脑、复印机都在不停地工作，正是它们产生的废气引发头疼等病症。

办公室的通风不良也是罪魁祸首。

因此，经常和复印机打交道的人，要注意把复印机置放在通风较好的房间，必要时还应安装排风扇或通风道，每次操作完毕后，应认真清洗手上的油污。

从事电脑工作的人，可在操作室内安装一台空气负离子发生器；在饮食上宜多补充蛋白质、维生素和磷脂类食品，以增加抗辐射能力；还应每隔一两个小时到室外散散步。

2.生活习惯不良症 如今越来越多的人似乎提早衰老，并出现了糖尿病、高血压及神经衰弱等一些本来与上了年纪的人有关的疾病。

是什么原因使他们未老先衰的呢？显然是不良的生活习惯造成的。

这些人大多白天工作，晚上应酬，长期睡眠不足，进一步加速了衰老。

另外，不吃早餐不仅将严重伤胃，令人无法精力充沛地工作，也是加速衰老的成因。

而因为吃饭成了工作的一部分，常常在不知不觉中吃得过饱——这主要是食物精细，蛋白质、脂肪、碳水化合物含量高，进食时间长，边吃边饮酒、交谈所致——晚餐过饱，对身体害处尤其大。

为了减少这种不必要的代价，我们应该改变这些不良的生活习惯。

应保持充足的睡眠。

不要在饱餐后休息，影响晚间睡眠。

白领人士不仅要节食，也要讲究饮食清淡，荤素兼顾，如感饥饿，可喝一杯牛奶，吃两三块饼干或一小碗豆浆。

特别注意，不要在运动后立即洗热水澡，这样会使血液往肌肉和皮肤的流量大量增加，剩余的血液不足以供应身体其他器官的需要，尤其是心脏和脑部，导致心脏病突发和脑缺氧。

高血压、体重过重、吸烟过量等有潜在心脏病危机者，更应避免上述情况。

3.颈肩腕综合征 环顾一下办公室就会轻易发现转头、揉脖子、摆手腕的人，这是办公室工作者的另一个宿疾。

<<健康人生>>

在电脑前工作一段时间后，感觉颈、肩部酸痛；脖子忽然不能转；手指和手掌断断续续发麻、刺痛；手掌、手腕或前臂时有胀痛的感觉，晚上尤其严重；拇指伸展不自如，且有疼痛感，严重时手指和手部都虚弱无力。

因为长时间从事频繁使用手腕和手指的工作，手腕关节因密集、反复和过度的活动而逐渐形成损伤。偏高的电脑桌和不灵活的鼠标，更加重了操作者颈部、肩部的疲劳，给频繁运动的手臂、手腕带来更大压力。

鼠标面积太小、弧度不大，会造成手腕不自然的使用姿势；有的鼠标设计不当需要使用者手腕弯曲来“迁就”它，长期使用就会对肌肉、骨骼造成不同程度的损伤；有的鼠标很容易在滚珠上积聚灰尘，使用时需用力来回拖动……久而久之，造成手腕酸痛。

至于肩酸，必须通过适当的运动、按摩、温热疗法等，反复调节肌肉的松弛和紧张，血液循环就会畅通起来。

如果置之不理的话，病变部就会凝结而成为“肌肉疙瘩”。

而且继续发展下去的话，不久会给周围的骨和腱部带来很大的负担，并引发炎症从而破坏了组织，治疗起来就相当困难了。

因此，看似小病小疾，也不可置之不理，平时的工作中就要防微杜渐。

电脑桌上的键盘和鼠标的高度，最好低于采取坐姿时肘部的高度，最多和肘部等高，这样才能最大限度地降低操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手肌腱鞘等部位的损伤。

在购买鼠标时，应选用弧度高、接触面宽的。

使用鼠标时应保持正确的姿势：手臂尽量不要悬空，以减轻手腕的压力；上臂和前臂的夹角呈90度左右；手腕保持自然直势，不要弯曲；靠臂力来移动鼠标而不要用腕力。

4. 电脑眼病 电脑所呈现的世界是越来越广阔了，然而，注视电脑的眼睛却越来越模糊了。

很多操作电脑的人视觉模糊，视力下降及眼睛干涩、发痒、灼热、疼痛和畏光，还有的人伴有头痛和关节痛等症状。

.....

<<健康人生>>

媒体关注与评论

序言健康与长寿是人类永恒的话题之一，在养生保健方面和战胜疾病方面，积累了很丰富的知识，人类的平均寿命已大大地延长了。

但是，在如何使身体健康保持最佳状态、如何延长寿命方面仍有许多难题没有解决，而且随着社会的进步、经济的发展，竞争越来越激烈，精神压力越来越重，农药化肥的使用越来越多，空气污染也越来越严重，加上人们生活方式也出现了改变，电器电脑使用越来越普遍，以车代步使运动越来越少，使许多现代病越来越多，如高血压、糖尿病、肥胖、冠心病、肿瘤、艾滋病等发病率有明显增加趋势。

世界卫生组织(WHO)专家指出，只要按科学的、合理的生活方式——合理膳食、适当运动、戒烟戒酒、心态平衡，按这四项做好，这些现代病可以减少50%以上。

一般说，谁都希望自己有个健康的身体，什么叫真正的健康?对于健康的定义，WHO在20世纪40年代明确提出了“健康不仅是身体健康没有疾病，而且还要有健全良好的身心健康状态和社会适应能力”。

也就是说，健康不仅是身体没有疾病，还应该达到躯体上精神上和社会功能上的完好状态才是健康。据统计，我国目前能达到完全健康的人群约占15%左右，有各种疾病缠身的也有15%以上，而处在健康与疾病之间的人群称为亚健康状态约有60%~70%左右，也有人把这部分人称为“慢性疲劳综合征”，也称为“灰色状态”。

据报道，20世纪末，有80多位诺贝尔奖金获得者在美国纽约聚会讨论“21世纪人类最重要的问题是什么”。

这些人类的精英，智慧之星的共同结论是“健康”。

也就是说“健康问题”是我们面临的头等大事。

的确，“健康”是人类最宝贵的财富，虽然，健康不是一切，但一切必须从健康开始。

健康的身体是人生最大的幸福之一。

健康是一个过程，健康需要不断地储蓄和积累。

需要你经常不断地去呵护它。

只要你在健康上舍得“投资”，你就会得到加倍的回报，如果你不重视你的健康，不去细心地呵护它，在健康上舍不得去投资，那么，总有一天你会后悔!我们中的有些人往往在得了病之后才开始醒悟，后悔已经晚矣!有时一旦失去健康就无可挽回。

我们经常在传媒中知道，许多人类精英如：科学家、艺术家、企业家、领导者英年早逝。

人们都为他们感到十分惋惜，可以说，只要他们能及早做好自我保健，定期查体，有一个良好的健康管理机制，做到早期发现早期治疗，早期预防，全面保健，则其中大多数是可以避免英年早逝的，损失就不会如此惨重；《健康人生》这本书就是基于上述的一些想法而写的，希望此书能从人生的各个方面如何去引导读者实现自己的健康。

首先是在健康的理念方面，要树立起一个信念，健康是惟一的，健康又不仅仅是属于个人的，也是属于家庭的、社会的。

因此，要树立起“健康第一”的理念。

在日常生活中，在衣、食、住、行各方面，一年四季，从少到老的各阶段如何做好科学的养生保健，在膳食营养平衡方面、运动处方方面、心理平衡方面、戒烟少酒方面，本书都作了较科学的回答，能起到一些指导作用，有一定的趣味性和可读性，是一本比较实用的科普读物。

如果你能认真地看一遍，细读一下，用于你自身的实践，对你的养生保健有裨益。

医学科学在不断地发展，人们在生活实践中也在不断总结经验，有些东西目前是正确的，过一段时间后有可能就落后了。

所以我们一定要“与时俱进”，不断地学习新的科学知识，不断地总结实践经验。

由于作者的理论和经验有限，难免会有错误之处，欢迎读者批评指正。

<<健康人生>>

编辑推荐

《健康人生》首先是在健康的理念方面，要树立起一个信念，健康是惟一的，健康又不仅仅是属于个人的，也是属于家庭的、社会的。

因此，要树立起“健康第一”的理念。

在日常生活中，在衣、食、住、行各个方面，一年四季，从少到老的各阶段如何做好科学的养生保健，在膳食营养平衡方面、运动处方方面、心理平衡方面等，都作了较科学的回答，能起到些指导作用，有一定的趣味性和可读性，是一本比较实用的科普读物。

如果你能认真地看一次，细读一下，用于你自身的实践，对你的养生保健有裨益。

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>