

<<健康商数>>

图书基本信息

书名：<<健康商数>>

13位ISBN编号：9787506016551

10位ISBN编号：7506016559

出版时间：2003-6

出版时间：东方出版社

作者：庞爱兰

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>

## <<健康商数>>

### 内容概要

HQ测试让读者能随时对其健康水平做出初步的评估。  
健康生活始于自己积极的参与，希望各位朋友能主动迈出你的健康第一步。  
HQ绝对可以靠后天改变，它是你追寻健康生活的指南针。

本书选材丰富，与现代都市生活有着密切的关系。  
通过此书，读者不但能够提升健康理念，增加健康知识，还能了解和掌握健康的要求及发展生命的技能。

健康商数有助于我们了解并维护自己的身体、心智和精神健康状况，Health Quotient中文版面世是全球华人的好消息。  
庞爱兰小姐在香港为推动健康教育不遗余力，对年轻人的关怀备至，她不但促成《健康商数》一书的诞生，更孕育了由华人专家执笔的一系列相关的丛书。  
我期待着这套跨世纪的健康丛书面市，成为我们的随身智囊。

<<健康商数>>

作者简介

庞爱兰女士曾连续八届当选香港技师协会会长1998年获选香港十大杰出青年，现任香港医院管理局董事局成员，香港肾脏基金会董事、国际戒毒基金会董事、健商国际学院有限公司总监。

## <<健康商数>>

### 书籍目录

序一序二序三接受全新生命理念健康商数的发展与验证测试你的健康商数测试数据分析结果开始填写HQ进度表确立你的健康目标你需要加强营养甩掉多余的脂肪现在就运动，明天就晚了好好照顾你的大脑用心关怀心脏能吃并非总是好事一定要控制住血压伤什么，也不能伤脑筋用木槌敲一敲关节贪婪地呼吸新鲜空气站稳了，别哆嗦必须进行的“保胃战”钙是木，骨是树肾至上主义傻点儿可以，但不能痴呆精神放松第一“艾滋”没那么恐怖中医仍有中医的好中药妙在对症嘴巴里，乾坤大别不听剂师的话生活与工作减压法宝随意吃药等于慢性自杀最后，把烟戒了

## &lt;&lt;健康商数&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 通过分析结果,可针对短期及长期的健康问题制定个人的健康水平状况表,确认一些因遗传因素而使人易患的病症,并提供改善建议及一个与其他人相比较的机会。

他们也曾在2000年再将HQ细分,包括男性健商和女性健商,男性比较注重压力、癌症、背痛、时间管理及性功能等问题;而女性则更注重生育。

月经、荷尔蒙替代治疗及患心脏病的风险等问题。

而香港理工大学则将HeathQuotient细分为年轻人及成年人。

台湾地区也有一本有关HQ的书,中文名为《心能量发法》,书中谈及的HQ代表心脏的智力,认为这个HQ可提高个人EQ(情商)和IQ(智商)的指数。

内容指出心脏是有能力自行思考的,心脑至头脑之间的联系,证明心脏会影响我们的观念、情绪和行为;如果我们能更专注倾听自己内心的声音,智力和直觉水平都会提高。

当地卫生部门也在网上设计HQ测试供全区市民参与,整套健康测试包含600多条问题,内容包括医药、饮食营养和疾病等,在此测试未正式推出前,它委托民间公司,针对20岁以上的成人进行了两次电话问卷调查,每次抽考10条,收集有效问卷共2166份。

调查结果中发现男性的平均得分为50.86和49.80分,女性则稍高,为54.21和52.20分。

可惜的是两者都未能达到60分的合格水平,成绩确实不理想。

希望能通过此项网上健康测试活动,让大家更加了解自己健康商数(HQ)的水平,同时纠正市民的错误健康观念,以促进健康行为的落实。

就以感冒为例,调查发现,只有51%的台湾人知道感冒不一定要打针吃药才会好得快;36%的人则认为乙型肝炎是由食物传染,而正确答案是血液;66%的人误以为尼古丁是香烟内的致癌物质,只有8.6%的人说是焦油。

所以,HQ的订立可以说是很多元化的,而且形式多样,但最终的目的都是使我们能重视个人的健康,达到身心愉快。

如何订立健康商数?健康商数的订立是要先了解到人们对健康定义的理解,年轻人与成年人、男性与女性都有不同的地方,文化、背景及社会差异也会影响他们的看法。

健商HQ这个综合而全面的健康概念,主要包含哪些内容?健康商数包含八个环节 1. 自尊心 自信 对自己的外貌、思维、注意力、记忆力、决策的能力及整体生活的满意程度; 2. 人际关系 对自己的人际关系是否满意,有困难时是否有倾诉对象及是否喜欢过集体生活; 3. 精神健康 情绪是否稳定,是否懂得减压的方法; 4. 饮食及睡眠 饮食习惯及休息时间是否充足等; 5. 生活习惯 是否有抽烟、饮酒、滥用药物或吸毒的习惯,运动量是否足够等; 6. 医疗健康指针 你的体重是否过轻或过重,可用体重指标(BMI)找到初步的答案,其他如血压、胆固醇水平等; 7. 自我保健 每个人都应该是自己生命的建筑师,假如我们能在各方面都主动积极参与和改善,我们的身体就会更健康,包括个人的整体健康及外在因素; 8. 健康知识 不断积累正确的医疗健康知识有助于你选择适合自己的健康改善方案,总的来看,健康不单是指身体无任何病痛,它还包括我们的精神、心理。

社交状态及生活模式等。

这些环节都会影响我们整体的健康。

什么是自我保健?自我保健的重点在于自我主宰个人的整体健康,它只需要你的承诺和真正的实践,因为它是你生命历程中的第一个目标,也是每天愉快生活的首要条件。

自我保健包括:改善自己周围的环境,包括拒绝吸入二手烟;懂得服用适当的维生素,矿物质、抗氧化素及其他补充剂;能学会积极面对障碍、学习不同的方法减压及增加个人自信心等。

这些均有利于疾病的痊愈或令你更加健康愉快。

为什么我们要积累健康知识?健康知识的积累有助于个人对身体与疾病的了解及处理。

在这个信息爆炸的年代,你得学习各方面的最新医疗知识,以便从中选出正确和适合自己的健康旅程。

预防胜于治疗,如能多了解不同的医护常识,有助于避免各种疾病的发生。

例如,你对疾病的预防方法、营养补充剂的功用及剂量。

## &lt;&lt;健康商数&gt;&gt;

日常饮食应注意的事项、营养及能量的计算、肥胖可导致的病患、药物、中医药等的认识，都能帮助你装备自己，迎接每天的挑战。

生活模式如何影响我们的身心？这个问题真是显而易见，个人生活习惯绝对能改变整体的健康状况。

吸烟便是一个最好的例子，现在已证实烟内有几十种致癌物质，吸入二手烟的人亦不能幸免。假如你愿意为提高健康商数HQ而戒烟，你的身体会实时产生正面反应。

其他习惯如酗酒。

吸毒、滥用药物、偏食、长时间上网、玩电视游戏或睡眠不足等都会对身体造成负面影口向，所以你必须下定决心，戒除恶习。

什么食物可以预防血管栓塞？近年来，已有不少研究找出了有助于预防血管栓塞的食物，以下便是一些例子：鱼：鱼所含的奥米加三脂肪酸可降低血胆固醇、三酸甘油酯和抗血凝。

加拿大心脏协会建议每星期最少吃三次鱼类食品。

但吃鱼油丸并非明智之举，因为这些产品不受监管，其成分可能受到污染或来源不受保证。

纤维素：水溶性纤维素可以让低密度的蛋白胆固醇(坏胆固醇)下降。

含有水溶性纤维素的食物包括：燕麦、豆类、薏米、水果和蔬菜等。

每天吃3 / 4杯(干)燕麦可降低血胆固醇4%—8%。

蔬菜及水果：蔬菜和水果中的脂肪成分较低(牛油果与椰子除外)，并含有纤维素及抗氧化素。

多吃蔬菜和水果有助于降低患血管栓塞和癌症的几率。

抗氧化素：抗氧化素可成为身体中的抗氧化物，从而降低血管栓塞的几率。

有效的抗氧化素包括乙型胡萝卜、素、维生素C及E。

硒，铜、锰等。

其中以维生素E对心脏最有好处。

维生素E的食物来源包括：煮食油、果仁、燕麦等。

蒜头：研究指出蒜头可降低血胆固醇达9%。

蒜辣素是当中的有效元素。

黄豆：以黄豆作为低脂饮食习惯的一部分，有助于降低血胆固醇及预防血管栓塞。

黄豆制成品包括：豆浆、豆腐、豆腐干。

腐竹、素鸡等。

每天吃相当于25克黄豆和蛋白质的食物有助于降低胆固醇约10%。

洋车前子：它含有极丰富的水溶性纤维素，可降低总胆固醇达20%，但却不影响“好胆固醇”。

冬菇：可降低胆固醇和三酸甘油酯。

木耳：可降低胆固醇和三酸甘油酯。

氟对孩子的牙齿有害还是有益？氟是一种矿物质，有助于预防蛀牙，因此大部分牙膏都加入了氟。

至于饮用水是否加氟就规定不一了。

例如美国，加氟与否由州决定，并不是由国家规定。氟的安全量是以每公升不超过15毫克为标准。

香港的饮用水中每公升含有0.48毫克的氟，所以符合安全标准。

另外，用含氟的牙膏也可加强护齿作用。

有一些孩子的牙齿呈咖啡色，或牙齿表面有咖啡色小点，牙齿凹凸不平而粗糙。这些都是氟中毒(nuorosis)造成的永久痕迹。氟中毒的成因包括：

· 过量摄取氟(每公斤体重超过0.2毫克)；

· 因喜欢牙膏的味道而吞下太多氟或用太多牙膏；

· 除饮用加氟的饮用水外，还吃含氟的补充剂；

常常吞下含氟的漱口水 若孩子的牙齿已经变成咖啡色，就无法使它自然回复白色，惟有到牙医处将牙齿加工弄白，可是这个方法的成效也不是永久的，孩子仍需每隔一段时间重新对牙齿再加工一次。

运动后立刻进食是否特别容易长胖？运动后立刻进食是否容易增加体重？这是许多希望以做运动来减肥的人常问的问题。

通常在剧烈运动后，食欲会被抑制，但某些人却会在运动后食欲大增。

因此要注意，在运动后的半小时内，应该饮清水或运动饮品来补充失去的水分及电解质。

## &lt;&lt;健康商数&gt;&gt;

做完剧烈运动的人不应该在运动后半小时内进食固体食物，因为这样可能会引致肠胃不适。

此外，我们应注意进食的食物。

例如：一个人在跳完1小时健康舞后，立刻吃1份即食面，那么运动所消耗的热量就等于吃即食面摄取的热量，于是体重就无法下降。

事实上，运动后立刻吃东西不会比在其他时间吃东西容易发胖，其关键是在于你吃了什么。

因此，运动后应立即补充水分，吃一些低脂低热量的食物，这样才可以控制体重。

假如你是职业运动员，就更应在运动后两小时内作补充，因为这对你的肌糖恢复个分重要。

黄豆食品对女性健康有利还是有害？近年有关黄豆与保健效用的研究报导愈来愈多。

似乎这种东方健康食品已名扬四海。

由1999年10月开始，美国所有的黄豆食品均可印上“黄豆蛋白质，作为饮食的一部分，可能有助于降低患上冠心病的几率”的标语。

**异黄酮的功效** 黄豆食品含有不同分量的异黄酮，研究指出，异黄酮也许可以预防乳癌、促进骨骼健康、预防骨质疏松、舒缓更年期的不适(特别是潮热)、降低胆固醇和患上心脏病的几率。

异黄酮是植物雌激素，功效为雌激素的1%-1%，虽然这十分微弱，但有研究指出异黄酮能帮助舒缓妇女在更年期由于雌激素下降带来的不适症状，如每天饮两杯豆浆或吃两盎司(1盎司约为28.35克)豆腐，对潮热尤其有效。

.....

## <<健康商数>>

### 媒体关注与评论

序一根据世界卫生组织的定义，“健康”是指个人或群体通过不同的途径去满足自身需要和适应环境的能力。

“健康商数”是一个全新的生命健康理念，它的提出与实施能激励每个人积极地去追求健康的生活及长寿。

本书选材丰富，与现代都市新生活有着密切的关系。

通过此书，读者不但能够提升健康理念，增加健康知识，还能了解和掌握健康的要求及发展生命的技能。

不同年龄层次的读者都能够从这本书中找到相关的知识，进而在健康的路途上做出明智的抉择。

杨永强

香港特别行政区卫生福利及食物局局长



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>