

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787508276403

10位ISBN编号：750827640X

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：洪昭光

页数：98

字数：50000

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>

<<我的健康我做主>>

内容概要

人类所患疾病的病因20%源于自身，80%由于外因所致。

外因可以通过调控，用科学的生活方式来减少疾病。

健康的钥匙在自己手里。

控制外因可概括四句话，也就是世界卫生组织提出的健康四大基石，十六个字：第一，合理膳食；第二，适量运动；第三，戒烟限酒；第四，心理平衡。

如果能做到这四点，大部分疾病将不会困扰你。

<<我的健康我做主>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

<<我的健康我做主>>

书籍目录

一、最好的医生是自己

(一) 预防胜于治疗, 生命重于泰山

- 1.健康是什么
- 2.上医治未病
- 3.廉价的预防, 无价的生命
- 4.扁鹊三兄弟

(二) 健康的钥匙, 就在你手中

- 1.适者有寿
- 2.智者不惑
- 3.健康的主动权掌握在你的手里
- 4.倒霉的兔子还是幸运的鸭子--基因起作用
- 5.远离生命杀手
- 6.健康面前, 人人平等
- 7.失去健康, 就失去一切
- 8.健康金字塔, 塔下四种人

(三) 对待三个“意”--无须刻意, 不能随意需要注意

- 1.健康生活三个“平”
- 2.出力出汗不出血, 拼脑拼劲不拼命--办公室白领保健秘诀
- 3.裤腰带理论--腰带越长, 寿命越短
- 4.魅力与年龄无关--做一个永远美丽的女人
- 5.过节别过累, 放松别放纵

二、吃的学问--加法和减法 (增加品种, 减少食量)

- 1.合理膳食--宜粗不宜细
- 2.饮食中的“一、二、三、四、五”
- 3.餐桌上的“红、黄、绿、白、黑”
- 4.什么都吃, 适可而止
- 5.饭前喝汤, 苗条健康
- 6.走出喝汤的误区
- 7.健康用油, 三条标准
- 8.管好你的盐勺子
- 9.不做餐桌上的“清洁员”
- 10.饮食男人--男人健康吃出来
- 11.以食为天--老年人饮食原则

.....

<<我的健康我做主>>

章节摘录

版权页：插图：从预防着手，疾病少一半，死亡少一半，寿命延十年，损失也少！

卫生部一项重点攻关研究表明，每1元钱的预防投入，能节省医药费8.59元。

临床经验表明：还能相应节省重症抢救费约100元。

而且患者受罪少；对于患者也要进行健康教育，让他们知道疾病是怎么得的，如何预防，如何配合治疗，才能事半功倍。

3.廉价的预防，无价的生命 一元钱的预防投入可以减少8.59元钱的医疗费用支出。

临床实践表明，又可以相应减少近百元的终末期抢救费，更重要的是病人少受罪，家人少受累，节省医药费，造福全社会。

看看，这个意义有多么重大！

对全社会来说都是一件好事。

治疗冠心病，可以在堵塞的血管处放入一根导管，再放个支架就可以了，很简单。

可是一次介入手术，费用5~10万元，还要长期服药。

而且，最重要的是，这些手段并不能让病人恢复到原来没有病的状态！

有位朋友患高血压12年，他的血压很奇怪，高压到200毫米汞柱也不难受，可一吃降压药倒难受了。

一个医生说，你必须吃药；一个医生说，既然吃药难受，那就别吃了。

于是，他就不吃了。

12年下来，动脉硬化、尿毒症，需要透析，1年花9万元钱，结果透析了10年，花了90万元，他爱人为他请了10年的假。

他整天生在轮椅上，什么事都做不了，尽管他非常想活，但一身疾病到后期谁也挽救不了他。

其实呢，一天一片药，不到1块钱就能控制住高血压，有病又没有按照科学的办法来治疗，结果花了90万元。

预防其实很简单，也很廉价，然而，却能够换来无价的生命的延续。

美国的亚特兰大在1999年11月召开第72届美国心脏学会年会。

大会主席在开幕词上致词说：“等病人得病后找医生，医生能给予病人的帮助已经很有限了。

即使治好了，病人也不能恢复到和病前完全一样。

”会上提出了这样一个概念，那就是：不是坐着等病人发病后进行治疗和二级预防，而是要主动找出具有危险因素的高危病人，认真进行一级预防，使他们不发病。

<<我的健康我做主>>

编辑推荐

《我的健康我做主》为“健康9元书系列”之一。
由卫生部原副部长、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制中心专家委员会主任委员、中国工程院院士王陇德任总主编。
《我的健康我做主》的作者是洪昭光教授。
《我的健康我做主》的特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上。
本系列图书内容涉及面广，集科学性、权威性、实用性、通俗性于一体。

<<我的健康我做主>>

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>