

<<现代人患的都是生活方式病>>

图书基本信息

书名：<<现代人患的都是生活方式病>>

13位ISBN编号：9787508725178

10位ISBN编号：7508725174

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 编

页数：239

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>

<<现代人患的都是生活方式病>>

内容概要

现实生活中，因为个人生活习惯不科学而造成的疾病或悲剧俯拾皆是。

可以说，个人生活习惯的科学与否，都对人的健康有着不可估量的影响。

医学专家研究表明，人出生时，绝大多数是健康的，以后发生的疾病很多都来源于不良的生活习惯。

目前导致人类死亡的主要疾病是高血压、冠心病、恶性肿瘤等。

这些疾病基本上都与人们的不良生活习惯有关，如吸烟、酗酒、生活起居无规律、营养不平衡（偏食、挑食）、高盐饮食、多糖饮食、缺乏运动、情绪紧张等。

由以上几种不良生活习惯引起的各种慢性疾病通常称为“生活方式病”或“生活习惯病”。

但不少人认为习惯是一个人的“生活小事”，无足轻重，和健康长寿挂不上钩。

但随着科技的发展，养生保健观念的更新，人们对此也有了清醒的认识。

健康、长寿“蕴”在习惯之中，以致有人提出“不在习惯中生长，便在习惯中死亡”的口号。

生命是需要保养的，最根本、最有效的保养便是良好的生活习惯。

健康靠的不是得病时求医问药，而是取决于平时点点滴滴的生活习惯，保持积极的生活方式，是预防慢性病维护健康的可靠保障。

因此，笔者奉劝有各种不良生活习惯的朋友，还是从眼前做起，痛下决心，摒弃不良习惯，这也是对自己及他人健康负责的表现。

<<现代人患的都是生活方式病>>

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病，抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，享受政府

<<现代人患的都是生活方式病>>

书籍目录

第一章 生活习惯概述 1.生活习惯与健康长寿 2.健康取决于好的生活习惯 3.良好生活习惯是人生第一资本 4.哪些不良习惯易造成早衰 5.生活节奏与长寿有关系 6.保持良好的生活习惯非常重要 7.生活习惯与人的衰老有关 8.不健康的生活习惯是隐形杀手 9.什么是合理的生活习惯 10.好的生活习惯是健康长寿的保障 11.健康的生活方式可平均延长寿命10年以上 12.想年轻先要有好的生活习惯 13.生活习惯与短板效应 14.生活作息习惯与健康有关 15.选择有规律的生活习惯有利于抗衰老 16.应自觉养成观察自身健康的习惯 17.调整不良的生活习惯有益于健康 18.掌握好生命周期的规律 19.消除疲劳重要的一条是生活规律第二章 良好的生活习惯 1.良好的生活习惯要靠自己养成 2.良好的生活习惯可提高免疫力 3.良好的生活习惯可以调解身体的各种平衡 4.良好的生活习惯要点 5.良好健康的生活习惯有哪些 6.良好的生活习惯可防治“亚健康状态” 7.良好的生活习惯——热水泡足 8.良好的生活习惯——冷水洗脸 9.良好的生活习惯——睡前饮水 10.良好的生活习惯——勤梳头 11.良好的生活习惯——勤刷牙 12.良好的生活习惯——日光浴 13.良好的生活习惯——洗下身 14.良好的生活习惯——勤洗澡 15.良好的生活习惯——饭前洗手 16.良好的生活习惯——四勤一懒 17.良好的生活习惯——读书 18.良好的生活习惯——定时大便 19.良好的生活习惯——静坐 20.良好的生活习惯——适度 ……第三章 不良生活习惯第四章 不良生活习惯与疾病第五章 养成良好生活习惯的妙方

<<现代人患的都是生活方式病>>

章节摘录

第一章 生活习惯概述2.健康取决于好的生活习惯尽管在今天，生活逐渐富足殷实起来的人们正以前所未有的热忱关注着自己的健康，但对于健康的了解还是少之又少。

目前，有很多人相信健康之道，但却不懂得健康诀窍。

所以，能不能长寿，关键是你对健康持哪一种态度。

从某一角度来看，如今中国最热爱生命的是老年人，而最不珍惜和重视自身健康的，却恰恰是年轻人。

每天清晨，打拳、跳舞、跑步的老年人是全国各大城市的一大景观。

而这个时候，大量的年轻人却还在睡懒觉。

现在一些年轻人日常生活杂乱无章，早上不吃早饭，晚上大吃大喝；晚上不睡，早上不起。

许多人甚至过分依赖保健品，整夜不睡觉，疲倦时以为吃两颗药丸就行了。

健康就是个小宇宙，它受多种因素影响，尤其是受生活方式影响最大。

目前，我国许多老年病如心脑血管疾病等的发病率比过去提前了20年，许多人在中青年时期就患上了心脑血管疾病，这些都是由不健康的生活方式引起的。

因此，接受健康教育，懂得自我保健，选择健康文明的生活方式，朝“不得病、晚得病、少得病”的道路上走，远比我们生活不规律患上疾病之后期待医术的高明现实得多。

从某种意义上说，健康既不能靠药物，也不能靠金钱，而是取决于良好的生活习惯。

这就是目前国际上流行的养身最高境界——健、寿、智、乐、美。

生活方式最核心的问题是习惯。

印度谚语说得好：“播种行为便收获习惯，播种习惯便收获性格，播种性格便收获命运。”

可见一个人的命运与习惯的好坏是休戚相关的。

可惜，对这样一个“性命攸关”的习惯，人们往往认识不足，误认为只是个人的生活小事，无足轻重，与健康长寿挂不上钩。

殊不知，好习惯是健康的银行，可从“健康储蓄”中提取“健康利息”，且可享受终生；坏习惯则是健康的赌场，对健康损害于不知不觉、日积月累之中，习惯一旦形成，便有“累积、叠加效应”。

<<现代人患的都是生活方式病>>

媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。

”——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）“阅张院长作品，健康就是有序生活，笑看人生。

”——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

<<现代人患的都是生活方式病>>

编辑推荐

《现代人患的都是生活方式病(家庭珍藏版)》是中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康、快乐生活的最佳选择。

解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。

现实生活中，因为个人生活习惯不科学而造成的疾病或悲剧比比皆是。

无论是从理论上还是从实践上说，个人生活的科学与否，都对人的健康有着不可估量的影响。

<<现代人患的都是生活方式病>>

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>