

<<健康在我心中>>

图书基本信息

书名：<<健康在我心中>>

13位ISBN编号：9787509101483

10位ISBN编号：7509101484

出版时间：2006-8

出版时间：人民军医出版社

作者：黄建始

页数：200

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>

<<健康在我心中>>

内容概要

本书是旅美、加流行病学专家黄建始教授根据讲座讲稿整理的一本健康科普读物。本书寓健康信息于故事之中，将卫生常识及医学知识融入人们生活中，观点鲜明，举例典型生动，通俗易懂。作者结合东西方健康新理念，从一个预防医学专业人员的角度，以科学的态度，告诉大家“要想健康靠自己”，靠自己的关键是“健康在我心中”的道理。只有如此，才能认真学习、科学管理自己的健康，不断进行健康投资，更长久地拥有健康。这是一本关于健康投资的书，它不仅是健康教育工作者的读物，也是老少咸宜、不可多得的好书。

<<健康在我心中>>

作者简介

黄建始，中国医学科学院院长助理、中国协和医科大学校长助理、协和继续教育学院院长，流行病学特聘教授、博士生导师。

1983年毕业于中山医科大学，在国家卫生部任职3年后赴美，获医学教育管理、公共卫生/流行病学、企业管理（MBA）3个硕士学位，并以全优绩修完卫生管理博士学位课程。

1982～2003年曾先后在美国和加拿大三州一省地方政府卫生局任流行病学专家和部门负责人，并先后兼教于美国和加拿大八所大学。

2003年5月4日应中国科技部和卫生部领导邀请回国参与防控SARS工作。

现任中国医师协会医师健康管理和医师健康保险专业委员会副主任委员，北京市健康教育协会副会长，中国健康教育协会常务理事。

黄建始教授还是南京大学和南京医科大学兼职教授。

<<健康在我心中>>

书籍目录

1. 开场白
2. 为什么说要想健康必须靠自己?
3. 为什么说健康投资是最佳选择?
4. 为什么说健康投资的精髓是“健康在我心中”
测测你的生理年龄了解自己的生活方式和习惯是否健康
清楚自己的健康自尊程度对自己的家庭遗传因素心中有数
您所承受的精神、心理压力对健康有多少影响?
您的血压高不高,要不要治疗?
您得心脏病的危险有多大?
您得乳腺癌的危险有多大(1)?
您得乳腺癌的危险有多大(2)?
您得宫颈癌的危险有多大?
您得结肠癌的危险有多大?
您得肺癌的危险有多大?
您得卵巢癌的危险有多大?
您得皮肤癌的危险有多大?
您得糖尿病的危险有多大?
您得骨质疏松的危险有多大?
您中风的危险有多大?
您的前列腺有没有肥大?
您的听力有没有下降?
您是否有抑郁症?
您有没有酗酒?
您对性病了解多少?
您对艾滋病了解多少?
您有没有过度工作?
健康负债危险因素小结
10~18岁女性的健康投资重点
19~40岁女性的健康投资重点
41~60岁女性的健康投资重点
60岁以上女性的健康投资重点
10~18岁男性的健康投资重点
19~40岁男性的健康投资重点
41~60岁男性的健康投资重点
60岁以上男性的健康投资重点
5. 健康投资三重点小结
6. 参考文献附录

<<健康在我心中>>

章节摘录

健康投资的一个重要方面就是如何在健康信息的指导下去选择健康的食品。

选择健康食品是要有一定的经济基础的。

在美国，食用油、矿泉水、可口可乐，基本上是在一个价格档次上。

而蔬菜水果，价格则会因时因地有很大的差别。

有时可能比肉还贵许多。

20世纪80年代后期，我在芝加哥读研究生。

当时，鸡腿是7美分一磅（约九两），而通心菜则是差不多2美金（200美分）一磅。

美国是一个以市场经济为主的社会。

住房的价格把穷人和富人分开了。

在穷人区，很少有人重视健康食品，没有多少人能买得起健康食品。

时间长了，穷人区的商店就干脆少进或不进健康食品。

想买健康食品也买不到。

而在富人区，不健康的食品很少有人买。

时间长了，富人区的商店就少进或不进不健康的食品。

结果是，穷人买不起，在住家附近也买不到健康食品。

而富人买得起，在住家附近也买得到健康食品。

在健康食品的选择上，穷人是恶性循环，富人是良性互动。

<<健康在我心中>>

编辑推荐

健康仅仅靠锻炼是远远不够的，那么可以靠保健食品吗?你了解健康市场的情况吗?广告、宣传不可尽信，保健食品中也有陷阱，健康市场其实也是“十面埋伏”!那么我们的健康怎么办?只能靠自己，靠谁都靠不住!可是要怎么做才好?

!

就让本书来帮助你，学习如何来管理健康资源吧!

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>