第一图书网, tushu007.com

<<健康测测看>>

图书基本信息

书名：<<健康测测看>>

13位ISBN编号：9787509135600

10位ISBN编号：7509135605

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：吕青 何康玲

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

前言

构建社会主义和谐社会，全面建设小康社会，是执政兴国的第一要务，是人民群众众望所归的宏伟目标。
党的十六大明确提出了要提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质，它充分地说明了：健康决不再是个人的小事情，而是党和政府的大事；健康也不仅仅是个人的需要，而是民族和国家振兴的标志。
医学泰斗吴阶平教授指出，“健康不是一切，但是没有健康就没有一切”。
人们都知道这样一句耳熟能详的话：健康是“1”，其他都是“0”，只要有了这个“1”，你就有了一切，失去了这个“1”，也就失去了一切。
因此，我们说健康是金子，健康是无价之宝，健康是人生最大的财富。
21世纪是一个以人为本的时代，也是一个大健康时代，更是一个长寿时代。
作为21世纪的现代人，我们都要重视健康，提高“健商”，享受健康。
有健康才有幸福，有健康才有和谐，有健康才有小康，有健康才有一切。
让我们大家都能自觉行动起来，踏上健康快车，奔向人类更加美好的明天。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书作者参考大量医学文献，结合自己的经验体会，精心收集整理了有关健康监测的各种简便方法和评估量表。
包括通用健康标准，心理健康、饮食营养健康、睡眠健康、运动健康、女性健康和亚健康测试评估，衰老测试与长寿，以及疾病风险评估与健康投资等。
评估结果具有警示作用，读者可通过健康测量，判断自己的健康状况、衰老程度和疾病风险，从而采取相应的保健和防治措施。
本书内容科学，资料翔实，简明实用，适于基层医务人员、广大群众，特别是中老年人和亚健康者阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吕青，女，56岁，本科学历，主任护师，兼职教授，硕士研究生导师，国际注册高级营养师，国家二级心理咨询师，营养讲师。
现任济南军区第153医院全军创伤骨科中心总护士长；兼任济南军区护理专业委员会常务委员、河南省护理学会理事、河南省急诊护理专业委员会副主任委员等

<<健康测测看>>

书籍目录

第1章 健康标准 一、世界卫生组织的健康标准 二、人体健康的常用指标 三、你能做到以下“十个快”吗 四、我国老年人健康的十大标准 五、你具备以下老年健康的标志吗 六、美国80岁以上老年人健康的七条标准 七、中医学关于中老年人健康的八条标准 八、健康家庭的八大标准第2章 心理健康 九、心理健康的标准 十、我国心理健康的标准 十一、心理健康的八条标准 十二、测测你的心理年龄有多大 十三、看看你的心理是否健康 十四、看看你的心理是否老化 十五、简便心理衰老状况测验 十六、测测你的心理是否衰老 十七、心理亚健康的十大症状 十八、测测你的自信心 十九、性格和压力的测试 二十、看看你是哪种性格 二十一、抑郁症自我诊断 二十二、恐惧症自我测试 二十三、强迫症自我测试 二十四、你有社交焦虑症吗 二十五、你感觉现在幸福吗第3章 营养与肠道健康 二十六、健康饮食方式测试(一) 二十七、健康饮食方式测试(二) 二十八、健康饮食方式测试(三) 二十九、你了解这些食物的抗氧化能力吗 三十、饮食危害到你的健康了吗 三十一、如何知道自己是否有食物不耐受 三十二、这些健康饮食原则你能做到吗 三十三、肠道年龄自测 三十四、测测你的肠道是否健康 三十五、测测你的肠道年龄第4章 睡眠健康 三十六、您的睡眠情况怎么样 三十七、看看你的睡眠时间是否科学第5章 运动健康 三十八、这些健康运动原则你能做到吗 三十九、中老年人最大心率和运动的目标心率第6章 女性健康 四十、女性健康自测 四十一、女性雌激素水平自测 四十二、更年期抑郁症自测 四十三、你是否进入更年期 四十四、计算你患乳腺癌的危险分数第7章 机体状况与亚健康 四十五、测测你的真实年龄 四十六、快速身体健康状况测验 四十七、疲劳状况测试(一) 四十八、疲劳状况测试(二) 四十九、疲劳状况测试(三) 五十、过度疲劳自测标准 五十一、慢性疲劳综合征的诊断标准 五十二、身体透支测试 五十三、看看你的大脑是否缺氧 五十四、你有工作倦怠吗 五十五、测测你是否过度工作 五十六、你是工作狂吗 五十七、疲劳猝死的十大危险信号第8章 衰老与长寿 五十八、衰老程度测试 五十九、测测你的血管年龄 六十、看看你是否有这些早衰的信号 六十一、你的心脏老了吗 六十二、测测你的大脑年龄 六十三、50岁以后死亡危险自测 六十四、中老年人健康状况自测 六十五、看看你有没有长寿迹象 六十六、这十类人可能长命百岁第9章 健康投资与风险评估 六十七、这些男性健康投资重点你能做到吗 六十八、这些女性健康投资重点你能做到吗 六十九、这些全球一级健康风险你有吗 七十、20年后你多胖 七十一、测测你患心脏病的危险有多大 七十二、心脏步行试验 七十三、计算你患冠心病的危险分数 七十四、测测你患糖尿病的危险 七十五、你是2型糖尿病的高危人群吗 七十六、测测你离糖尿病有多远 七十七、糖尿病的“十高”你有几个 七十八、糖尿病的十大慢性受损器官你有几个 七十九、测测你是否患有代谢综合征 八十、你有胰岛素抵抗综合征吗 八十一、人体器官的癌症地图 八十二、测测你的身体是否有癌症的十大信号 八十三、测测你是否是癌症性格 八十四、你是否属于胃癌高危人群 八十五、测测你是否属于大肠癌高危人群 八十六、测测你是否会患痴呆症 八十七、你是高血压的高危人群吗 八十八、看看你有无卒中先兆 八十九、测测你有无睡眠呼吸暂停综合征 九十、你是潜在的骨质疏松患者吗 九十一、下肢深静脉血栓风险自测 九十二、哪些丙肝高危人群应定期进行丙肝抗体检查附录 中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)参考文献

章节摘录

将你选择答案后面的数字加起来，再加上你当前的体重，基本上，就是你20年之后的体重。
你的体重增加在5千克之内：你一定是个严格要求自己的人，对自己严格虽然刚开始有点累，但很快就可以体验到严格带来的好处。
至少窈窕的体型可以算得上一个好处。
而且，你也懂得放松自己的心情，生活对你来说，还是美妙的人生体验。
你的体重增加在10千克之内：你对自己不是那么严格，也没有太多的毅力，偏偏又有着较为旺盛的食欲，于是乎，体重增加较多就是难免的了。
虽然随着年龄的增长，体重也会随之缓慢增加，但是，你所增加的体重中很大程度上都是你自己在不经意之中添上去的。
或许，你应该重新审视一下自己的生活态度，保持体重不仅仅为了漂亮，健康才是最主要的目的。
你的体重增加在10千克以上：你已经过于放纵自己了。
你这种不够健康的生活方式最终导致的就是肥胖和疾病。
……

编辑推荐

21世纪是一个以人为本的时代，也是一个大健康时代，更是一个长寿时代。
作业21世纪的每个人，都应重视健康，提高“ 健商 ”，享受健康。
《健康测测看》共分9个章节，具体内容包括世界卫生组织的健康标准、我国心理健康的标准、心理亚健康的十大症状、强迫症自我测试、如何知道自己是否有食物不耐受等。
该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

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