

<<关注现代生活方式病>>

图书基本信息

书名：<<关注现代生活方式病>>

13位ISBN编号：9787509137185

10位ISBN编号：7509137187

出版时间：2010-5

出版时间：人民军医出版社

作者：夏本立，杨元平 主编

页数：149

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>

## <<关注现代生活方式病>>

### 前言

前言 现代社会高血压病、心脑血管病、肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺气肿等慢性疾病已经对人类健康构成威胁，也已成为当今社会重要的公共卫生问题。

健康是人类最宝贵的财富。

“健康就是金子”“健康是1，其余都是0”等理念越来越多地被人们认识和接受。

如何拥有健康，养成良好的生活方式就成了首要问题。

本书从分析不良生活方式入手，向人们推荐一些社会上认识比较统一的健康生活方式，旨在把科学知识传播给广大读者，以期共同促进和维护健康。

本书在编写过程中，参考和引用了国内外的有关资料，由于当今传媒的广泛应用，有些资料出处难以一一界定，在此，仅向原作者表示歉意和感谢。

受知识水平所限，对书中的错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编者

## <<关注现代生活方式病>>

### 内容概要

不良生活方式导致的慢性疾病逐渐成为影响人类健康的“头号杀手”，“生活方式病”已经潜入了现代生活的方方面面。

以车代步、电脑前完成一天的工作、餐桌上推杯换盏、灯红酒绿的夜生活……引发了肥胖、高血压、冠心病等多种慢性疾病，严重危害了人们的健康。

本书针对一系列不良的生活方式以及由其引发的疾病进行了详细的阐述，提出了可行的对策，其内容全面、通俗易懂，是一本非常实用的大众健康科普读物。

<<关注现代生活方式病>>

书籍目录

第一篇 概述 一、什么是现代文明病 二、什么是生活方式病 三、错误的生活方式包括哪些 四、不健康的生活方式导致的后果 五、现代文明病和生活方式病的流行病学特征 六、现代文明病和生活方式病的控制和预防 七、健康生活方式有哪些 第二篇 吃出来的生活方式病 知识链接1：巧吃纤维素 知识链接2：不良饮食习惯之表现 知识链接3：不宜长期素食 知识链接4：饮食“十要” 知识链接5：饮食“十不贪” 知识链接6：平衡膳食九相配 知识链接7：巧搭配饮食营养全 一、糖尿病 二、肥胖症、高脂血症 四、冠心病 五、高血压 六、脂肪肝 七、痛风 八、减肥不当综合征 九、美食综合征、果汁综合征 十一、电冰箱病 十二、代谢综合征 第三篇 穿戴出来的现代病 一、现代服装化学病、衣领压迫综合征 三、紧身裤综合征 四、时髦鞋综合征 五、太阳镜综合征 六、首饰病 七、挎八、乳罩综合征 第四篇 住出来的现代病 第五篇 坐出来的现代病 第六篇 玩出来的现代病 第七篇 想出来的现代病 附：四季家常汤谱

## <<关注现代生活方式病>>

### 章节摘录

**第一篇 概述** 随着社会的发展，人们的物质生活水平提高了，有的人盲目地追随某些不健康的生活方式，喜欢吃高热量、低纤维的西式快餐；有的人喜欢听高噪声的音乐；喜欢喝含糖、有兴奋作用的饮料等；昼夜颠倒；吸烟、酗酒、高糖、高脂、高胆固醇饮食，少运动，精神紧张，不健康的夜生活等，反而将其视为时尚标，他们并没有意识到潜在的危险。

当人们在生吞活吃生猛海鲜，追求口福，追求享乐，享受现代文明的同时，与之不相协调的、威胁人类健康的疾病也随之而来，高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖症、痛风、冠心病、动脉硬化、脂肪肝、癌症、骨质疏松、老年痴呆及精神性疾病等“现代文明病”的发病率越来越高，电脑病、空调病、肥胖病、亚健康状态等生活方式病的发病率逐年上升，而且值得关注的是发病群体呈现低龄化趋势。

本来，一个人采取什么样的生活方式，也就是他的生活习惯如何，只要不妨碍、不伤害周围的人和环境，就都是他自己的事，别人是无权干涉的。

但生活方式与健康有着极为密切的关系，若从对待生命健康的角度来看，那就应该认真对待了。

资料显示，不健康的生活方式直接或间接地与多种慢性非传染性疾病有关联，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。

同时，不健康的生活方式也直接与性病、艾滋病等传染病相关。

我们将现代文明病与生活方式病“合二为一”，称之为现代生活方式病。

.....

## <<关注现代生活方式病>>

### 编辑推荐

现代社会高血压病、心脑血管病、肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺气肿等慢性疾病已经对人类健康构成威胁，也已成为当今社会重要的公共卫生问题。

健康是人类最宝贵的财富。

“健康就是金子”“健康是1，其余都是0”等理念越来越多地被人们认识和接受。

如何拥有健康，养成良好的生活方式就成了首要问题。

本书从分析不良生活方式入手，向人们推荐一些社会上认识比较统一的健康生活方式，旨在把科学知识传播给广大读者，以期共同促进和维护健康。

<<关注现代生活方式病>>

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>