

<<4+2自我健康管理手册>>

图书基本信息

书名：<<4+2自我健康管理手册>>

13位ISBN编号：9787509159156

10位ISBN编号：7509159156

出版时间：2012-11

出版时间：吕书刚 人民军医出版社 (2012-11出版)

作者：吕书刚 编

页数：376

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>

<<4+2自我健康管理手册>>

内容概要

《4+2自我健康管理手册》内容在全面阐述世界卫生组织关于健康四大基石，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的基础上又增添两块通向健康彼岸的垫脚石——安全医疗与和谐环境，告诉人们健康生活，自我保健的相关事项及具体操作，又附以古今中外养生案例，不失为读者自我健康管理的“枕边书”。

<<4+2自我健康管理手册>>

作者简介

吕书刚，1958年9月出生，1976年12月入伍，研究生学历。

毕业于第三军医大学军医专业本科班。

曾在新疆军区基层医疗单位和解放军总后勤部工作，现任国防大学校务部卫生部部长。

既了解基层部队工作特点，又熟悉总部卫生工作业务，长期从事卫生行政管理工作，勤于学习，善于研究，勇于创新实践。

尤其注重面向服务保障人群，从实际出发，创造性地开展预防保健服务和医学科学知识普及。

并主编有《学员健康行动指南》、《4+2自我健康管理手册》等预防保健类科普书籍。

书籍目录

第一部分 合理膳食 一、权威导向 (一) 世界卫生组织关于合理膳食的论述 1.合理膳食是构成健康生活方式四大基石之首 2.不良饮食习惯是导致非传染性疾增多的主要原因之一 3.WHO首肯并推荐“地中海式饮食” 4.WHO:健康水的三项标准和七个条件 5.世界卫生组织建议推行“全民减盐运动” 6.国际营养学大会:食物是最好的药物 7.WHO:饮食、身体活动与健康全球战略 8.营养不良不仅指营养缺乏还包括营养过剩 (二)《中国居民膳食指南》(2007年版) 1.一般人群膳食指南 2.特定人群膳食指南 3.中国居民平衡膳食宝塔 二、研究进展 (一) 营养过剩对儿童造成的危害及改善建议 1.营养过剩导致体重超标 2.营养过剩导致儿童性早熟 3.营养过剩导致儿童龋齿发生率上升 4.更新观念解决营养过剩 (二) 洋快餐的危害 1.“洋快餐”破坏膳食的多样性原则与酸碱平衡 2.“洋快餐”中的“氢化油”危害健康 3.“洋快餐”含致癌物质——丙烯酰胺 三、延伸阅读 (一) 饮食纵横谈 1.五谷杂粮杂谈 2.蔬菜园地信天游 3.水果天地见闻录 (二) 营养自助须知 1.营养七兄弟 2.膳食平衡木 (三) 中医饮食养生 1.作用 2.原则 3.进食保健 4.食后养生 四、合理膳食例话 (一) 东坡居士的美食人生 1.从司空见惯中寻觅美食滋味 2.苗叶实根各有所宜 3.吃茭实落在恩师后 (二) 孙思邈健康长寿之谜 1.百岁高龄著巨作 2.注重饮食与运动 3.用歌谣宣传饮食宜忌 (三) 忽思慧与蒙古饮食养生 1.进食要合时宜 2.摄食不可有偏嗜 3.食品应卫生、安全 4.饮食选择莫使其营养作用相互抵制 (四) 袁枚的烹饪须知和戒忌 1.烹饪操作的双十原则 2.烹饪饮宴十四戒 第二部分 适量运动 一、权威导向 (一) 世界卫生组织合理运动的呼吁和建议 1.世界卫生组织的大众体育政策 2.警告:全世界目前有60%的成年人运动不足 3.建议:各国政府推动和发展大众体育运动 4.呼吁:将身体活动纳入全球战略 (二) 国务院:将全民健身纳入重要工作日程 1.发布《全民健身计划纲要》 2.确定每年8月8日为全民健身日 3.发起“和谐我生活,健康中国人”八条倡议 二、研究进展 (一) 体适能与有氧运动的关系 1.什么是体适能 2.体适能由健康体适能和技能体适能组成 3.有氧适能的生理学基础及测评 (二) 有氧运动漫谈 1.什么是有氧运动 2.有氧运动的由来和作用 3.最好的有氧运动是步行 4.有氧运动注意事项 (三) 运动处方 1.运动处方的特点和作用 2.运动处方的种类和出具原则 3.运动处方的制定与实施 (四) 骨质疏松的运动防治研究 1.什么是骨质疏松 2.骨质疏松的发病机制 3.怎么通过运动防治骨质疏松 三、延伸阅读 (一) 中医运动养生 1.由来 2.机制 3.特点 (二) 中国传统健身术 1.五禽戏 2.八段锦 3.六字诀养生法 4.太极拳 5.易筋经 (三) 合理运动纵横谈 1.零敲碎打也可起到很好的运动锻炼效果 2.生命在于运动的八大理由 3.合理运动的原则和标准 (四) 特殊人群的运动处方 1.老年人的运动处方 2.冠心病患者的运动处方 3.高血压患者的运动处方 4.糖尿病患者的运动处方 5.肥胖症患者的运动处方 (五) 国内外新锐健康运动掠影 1.西胜造式健康法 2.北欧越野行走 3.日益普及的几项新锐健康运动 (六) 走出运动养生的误区 1.“重阳登高”爬山运动最好 2.“闻鸡起舞”早晨锻炼最佳 3.春秋气候适宜 春秋是首选的运动季节 4.运塑身误区多 (七) 安全运动与运动安全 1.极限运动危险多 2.幼儿不宜进行的运动 四、适量运动例话 (一) 陆游的运动养生 1.喜爱旅游:“平生乐行役,不耐常闭户” 2.小劳养生:“小劳君勿辞,是中有真乐” 3.坚持良好的卫生习惯 4.读书和写作养生 (二) 国学大师的运动养生 1.赵朴初:按摩益寿 2.蔡尚思:独创健身运动法 3.启功:健康长寿出笔端 (三) 蒙古民族的运动养生 1.狩猎运动 2.球类运动 3.射箭类运动 4.田径类运动 5.骑术类运动 6.棋类运动 第三部分 戒烟限酒 第四部分 心理平衡 第五部分 安全医疗 第六部分 和谐环境

<<4+2自我健康管理手册>>

章节摘录

版权页：插图：这里所说的清朝皇帝吸的烟，既不是卷烟，也不是鸦片，而是装在烟锅（烟袋）里点燃后吸的烟草（旱烟）。

东北“三大怪”之一：“十七八的大姑娘嘴里叼个大烟袋”，描绘的就是烟草在东北地区广泛引进种植后，四处可见的“奇观”！

土生土长，“龙兴”于东北的清朝皇族成员，自然也会有人在这一风气的影响下，成为嘴里成天叼个大烟袋烟民队伍中的一员。

但是在清军入关前，当时的东北人吸旱烟的花费是很大的，买500克烟丝的钱，几乎可以购买一匹战马。

这是因为烟草的原产地在美洲，当时中国只有南方沿海地区有少量种植，人们吸食的大多是海外的舶来品，成本加运费加进口关税，其价格自然不菲。

当时，清军正准备入关和明朝政府争夺中原，有钢用在刀刃上，哪里有闲钱买烟吸！

于是清太宗皇太极便于崇德四年（1639）颁布了清政府的第一个禁烟令，不许辖区内的军民百姓吸烟，违令者严惩不贷。

奈何“圣旨”抵不过烟瘾，禁烟令颁布仅仅2年，辖区内“大臣犹然用之，以致小民效尤不止”。

皇太极没办法只好睁一只眼闭一只眼，任其禁烟令废弛。

但是他规定“贵族和平民可以吸烟，皇帝却不可以效尤”，并将这一条作为祖训，写进了爱新觉罗家族的家法里。

<<4+2自我健康管理手册>>

编辑推荐

《4+2自我健康管理手册》由吕书刚主编，首先，它是一部以手册形式编就的医药卫生健康保健知识普及读物。而“手册”，常常又是“汇集一般资料和专业知识的参考书”的代称，具有短小精练，言简意赅，随时查考，方便携带等特点。其次，这本手册的内容，重点集中于“自我健康管理”这一侧面。第三，手册中讲述宣传的内容不仅绝大多数都立足于世界卫生组织关于健康的四大基石（合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡）之上，而且在四大基石之外又增添了两块和保健养生密不可分的通向健康彼岸的“垫脚石”——安全医疗与和谐环境。也就是说，“4+2”不仅将健康保健、科学养生诠释得更为全面，而且把自我管理的基础夯得更瓷实和牢固。

<<4+2自我健康管理手册>>

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>