

<<给力健康>>

图书基本信息

书名：<<给力健康>>

13位ISBN编号：9787514104387

10位ISBN编号：7514104380

出版时间：2011-4

出版时间：经济科学出版社

作者：李存进 编

页数：346

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>

## <<给力健康>>

### 内容概要

《给力健康》从理念、知识、生活、预防等诸方面指导大家怎样去维护自己的健康，如何去早期发现和预防疾病，深入浅出，通俗易懂。

相信《给力健康》一定会成为广大读者的良师益友，一定会对维护您的健康有所帮助。

## <<给力健康>>

### 作者简介

李存进，1967年3月生于江苏南通海安县，1986年12月参军。

1988年考入第一军医大学。

在部队担任过侦察计算兵、连队文书、新闻报道员、团委书记、保健军医等角色。

2003年从军事科学院转业到财政部工作。

现任财政部机关服务中心医疗处副处长，《助你健康》主编，财政文学会副秘书长，北京西城区医学会理事，西城区医学会门诊部医务室专业学组组长。

在做好医疗工作的同时，喜欢书法、篆刻、摄影、新闻写作、散文、诗歌等，曾任北京京华印社理事。

发表过篆刻、新闻、散文、诗歌、医学等方面的作品200余件。

2007年主编出版《助你健康》一书。

## <<给力健康>>

### 书籍目录

第一篇 理念——引领健康用科学理念引领健康航行(导读)健康从现在做起播种健康收获幸福皮筋原理  
关注血管健康再谈吸烟与健康能吃出疾病更能吃出健康防寒与护生健康五对策看病六经验防癌七数字  
心静与健康尽享过程活在当下善待自己快乐生活身心健康新标准幽默是保健良药第二篇 知识——助益  
健康让医学知识助益健康成长(导读)对流感的全面认识五类感冒的中成药使用合理使用降压药冠心病  
用药四方案冠脉斑块影像学检查方法心脏病的急诊一过性脑缺血的病因和治疗原则糖尿病六问题糖尿  
病酮症酸中毒须紧急处理下肢深静脉血栓应争取早期治疗突聋应力求早期治疗常见皮肤病的致病因素  
过敏性皮肤病的防治牙痛的判断与处理偏头痛的预防性治疗鼾症的严重状态落枕自疗法踝关节扭伤的  
处理烧烫伤的家庭处理胃镜检查五误区正确看待血脂异常家庭常备中成药应用须知化学治疗的十个基  
本问题放射治疗的十个基本问题第三篇 生活——颐养健康第四篇 预防——扶植健康后记

## &lt;&lt;给力健康&gt;&gt;

## 章节摘录

随着近些年对吸烟危害健康的宣传深入，想戒烟者也大有人在，甚至有的人多次下决心，尝试着要与烟草“永别”，可最终还是失败了。

甚至连他们自己都感到奇怪：戒烟为何就这么难呢？

不能否认，烟与酒、咖啡类似，饮用后能刺激神经中枢产生兴奋愉悦感，并反复出现欲求愿望。长期吸烟者，渐渐改变了身体的正常状态，机体为了维持自身的平衡，自我调节或只有这些嗜好品不断进入体内才能维持“正常状态”，如一旦停止吸入，身体就会出现各种不适的戒断症状，这就是身体依赖。

为了满足“快感中枢”的需求，现实生活中不少人以牺牲自己和他人的健康为代价，在一次次地“宽恕”自己，甚至为自己的这种“良好状态”四处寻求辩解。

戒烟难，与生活习惯、保健知识、社交环境、社会责任等密切相关。

虽然有各种难戒的原因，但主观意志不够坚定是重要因素。

有些人有几十年的吸烟习惯，虽经多种方法却总也戒不掉，可是等到某一天一旦诊断患有肺癌，相信他第二天就能把烟戒了，这说明什么呢？

！

“不撞南墙不死心，不患癌症不戒烟”，这可谓是一类“烟民”的现实写照。

烟草危害控制是一项长期性、艰巨性和复杂性的公共卫生问题，远离烟草，是全社会的共同责任，我们要警醒社会各界关注烟草危害，倡导吸烟者采取健康的生活方式，遏制肺癌等发病率及死亡率迅速攀升的趋势。

我们需要无烟环境，保护不吸烟者的健康；我们需要无烟环境，使得烟民能够更容易地戒烟；我们需要无烟环境，为孩子们创造一个健康成长的氛围。

.....

<<给力健康>>

编辑推荐

用科学理念引领健康航行 让医学知识助益健康成长 任恬静生活颐养健康长寿 持要点  
预防扶植健康进发 在平衡中给力，在给力中平衡，生命之轮才能健康前行。

#### 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>