

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787530854860

10位ISBN编号：7530854860

出版时间：2010-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：刘丽

页数：230

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>

<<我的健康我做主>>

前言

我们所生活的当今社会。
是一个崇尚财富与成功的社会。
在现实生活中，到处都充斥着过多的诱惑、过高的期望，以及过度的欲求。
随处都可以看到一些年轻时毫无顾忌地用健康换取财富与成功。等到病入膏肓时又千方百计想挽回健康的人。

但令人遗憾的是，重获健康并不是那么简单的事情了。

世界卫生组织提供的调查数据为我们呵护健康提供了很大帮助。

健康有四大决定因素：一是内因，即父母的遗传因素。占15%。

二是外界的环境因素，其中社会环境占10%。自然环境占7%。

共占17%。

第三是医疗条件占8%。

第四是个人生活方式的影响占60%。

由此看出：在我们能够控制的后两种条件中。

个人生活方式的因素占68%中的60%。

即约九成。

如果这四大元素都比较完满，则健康的状况也就比较完满。

这里所说的健康，不是指没有病或者不虚弱，而是指躯体的、心理的、社会人际适应的和精神道德上的良好和完美的状态。

通过分析我们可以得出：父母的基因是先天固定的，无法改变，环境因素包括社会与自然两方面，也是人的主观意志所不能任意改变的。

剩下的68%中，医疗条件占8%。

而主动权也不在我们自己的手里。

令大家庆幸的是：60%的决定因素是掌握在我们自己手中的生活方式。

上天最终还是把人类的命运交给了人类自己。

这是造化对人类的眷顾。

我们不能选择基因。

但却能选择生活方式。

选择健康。

只靠医疗技术的8%固然可以治疗疾病，减轻痛苦，但却不能换来健康，更不能换来幸福。

<<我的健康我做主>>

内容概要

疾病可以交给医生，但健康不能交给医生，我的健康我做主。
世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”《我的健康我做主》就如何改变健康的观念、改善健康状况、维护健康体质等一系列的问题，进行了全面而具体的阐述，以期帮助广大的读者了解健康的知识，给大家送去一套全新、科学的健康理念，让奔忙于社会各个角落的人们重新校正自己的生活，真正成为自己健康的主人。

<<我的健康我做主>>

书籍目录

Part 1 健康理念篇	第一章 健康之新观念——不生病的智慧	健康——人类最美好的追求
什么是健康	21世纪的健康新观念	第二章 健康之经典智慧——中医养生的智慧
对生命规律的认识	中医对致病因素的认识	中医养生需要遵循的五大准则
清源——健康认识的八大误区	是药三分毒	第三章 正本清源——健康认识的八大误区
细菌并非都是人类的敌人	打破疫苗的神话	从药物崇拜中解脱出来
走出补充维生素的误区	免疫力与人体健康	Part 2 健康方法篇
Part 2 健康方法篇	第四章 合理膳食身体好——健康的最佳食疗配方	四季养生食谱
养生妙招	五谷杂粮最健康的六大吃法	第五章 活得好要养精气神——中医养生防病有妙招
天生“日月星”，人活“精气神”	养生二十四字诀	中医防治疾病的秘诀妙招
第六章 生命在于运动——健康长寿的生命支点	流水不腐，户枢不蠹	简单有效的三种运动方式
其他的运动方式及其禁忌注意事项	Part 3 健康探索篇	第七章 心情好身体自然好——心态决定健康
病由心生	情志保健应做到的几个方面	第八章 排“毒素”清“垃圾”——在“危机四伏”中享受“太平”
“十面埋伏”的生活环境	远离那些对你有害的“杀手”	第九章 生活规律养生有道——中年人健康的自我管理
中年是健康的关键	根据季节选择好饮食	40岁左右的人生活要有规律
中年男性的健康方案	中年女性：健康走过更年期	

<<我的健康我做主>>

章节摘录

健康是金子已经被尊为人生的法则，因为它充分揭示出了健康的本质。

在生活方式多元化的现代生活中，一些有损人类健康的生活方式正一点点吞噬着人们既有的幸福。如何抵制非健康生活方式的诱惑，如何做到有节制地健康生活，如何成为自己健康的咨询师，如何守护好健康这笔无价财富，已经成为人们生活的重中之重。

在关注健康方面，中国医学科学院一项研究结果为国人敲响了警钟，具体数据如下。

中国人的平均寿命在1949年到1981年间，从35岁增长到67.9岁。

国民经济增长部分的20%靠减少发病率和死亡率，以及由此而增加的劳动力所获得。

最近20多年，对健康透支的恶果已经显露出来，传染病、非传染病的双重威胁，未富先老和人口基数大，性别比失衡，导致人们的生活质量不高。

目前，我国每年因肝炎造成的直接经济损失达1000亿元。

吸烟致癌所造成的经济损失大约在5600亿元，相当于烟草税收的3.5倍。

据世界银行预计，到2020年中国将为燃煤污染所导致的疾病支付3900亿美元的费用，约占当年GDP的13%。

我国肿瘤所造成的损失到2020年将达60725亿元，占到当年GDP的24.4%。

究竟怎样才是爱家人，爱父母，爱子女的最好方式？

我们爱别人，首先要学会爱自己。

一个甚至连自己都不爱的人，还有什么能力去爱别人呢！

“脱贫致富三五年，一场大病回从前。

”“爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零。

”如果早一点告诉他们存在的危险因素，告诉他们如何预防这类的疾病，那么是不是就能够避免悲剧的发生，从而延长他们的寿命呢？

德国哲学家叔本华说：“在一切幸福中，人的健康胜过其他的幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐，要比疾病缠身的国王幸福得多。

”仔细体会这句话不无道理，乞丐虽然没有足够的财富用来享受优越的生活，但可以自由自在地享受自由、健康、快乐！

而人一旦疾病缠身，金钱、地位、权势都会变得微不足道，所以健康是人们幸福生活的前提，是为事业而奋斗的保障，是获取金钱的起码要求。

呵护健康就是呵护生命，就是呵护幸福，就是把握住了人生的现在和未来。

“健康就是金子”，作为世界卫生日的主题口号，这为中国人提了一个醒。

在大环境的影响下，中国人民逐渐开始重视身体健康，追求长寿幸福，开始接受健康观念和健康教育。

如今，健康问题被提到了相应的高度，广大国人的健康意识正逐步提高。

健康是投资当今社会纷繁复杂、紧张忙碌，所有的人都在进行各种各样的投资，并期待着从中得到相应的回报。

那么，现今社会最重要的投资是什么呢？

毋庸置疑，答案就是健康。

我们说：健康与事业并非鱼和熊掌的关系，两者可以兼得。

有这样一种说法形象而贴切地揭示了健康与事业的重要关系，说健康就像是原始数字“1”，而事业金钱爱情都相当于“1”后面的“0”，当这个“1”存在时，后面的零越多，生命的质量就越大，当这个“1”不存在时，后面的零就失去了存在的意义，即使再多也是一个圈圈“0”。

……

<<我的健康我做主>>

编辑推荐

健康身体的黄金读本。
高品质健康生活完全指南。
《黄帝内经养生秘法》作者、《中医养生祛病秘法》作者、《疾病自查早知道》作者联袂推荐。
健康是生命之基、快乐之本、幸福之源。
不生病不等于健康，让我用全新的眼光去看待健康，轻松掌握健康的生活方式。

<<我的健康我做主>>

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>