

图书基本信息

书名：<<昭光健康直通车 - 登上新健康快车2>>

13位ISBN编号：9787533026370

10位ISBN编号：7533026373

出版时间：2009-1

出版时间：山东美术出版社

作者：王哲

页数：255

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>

## <<昭光健康直通车 - 登上新健康快车>>

### 内容概要

每一个人都渴望拥有一个健康、长寿的人生，而这必须要遵循一定的科学养生规律。但是，生活中的绝大部分人们，并不知道如何开启这些通往健康之路的大门。于是，一些想当然的，或是道听途说的“养生之道”常常贻误了一个人甚至一个家庭的身体保健，造成终生遗憾。

王哲先生结合当今国际医学界最新科研成果及自己多年研究心得，总结出了一整套科学的养生保健方法，通过这《登上新健康快车》，他将告诉您，只要牢牢地抓住这样几把钥匙，通往健康长寿的人生之路的大门，其实并不难打开。

## 作者简介

作者：(美国)王哲王哲，美籍华人，著名医学健康专家。

他出生于医学世家，毕业于北京医科大学和中国预防医学科学院研究生院，毕业后从事艾滋病研究和预防控制，后赴美国从事医学研究。

2004年开始在网络上和报纸上发表上百万字的杂文和随笔。

出版著作有《《国士无双伍连德》、《健康10+1——男人篇》、《求医也要求己——写给女人的健康书》、《求医也要求己——写给儿童的健康书》等。

## 书籍目录

写在前面第一章 改变不良习惯第一号杀手戒烟永远不会太晚艰难的戒烟行动戒烟在于行动如何坚持正确戒烟的步骤适量饮酒的含义身边的酒少饮酒第二章 预防为主健康的本钱影响寿命的四大健康问题评估自己的健康定期体检给自己定下目标长寿需要医学的帮助第三章 靠营养延年益寿吃的对不对什么是健康的食物水果和蔬菜主要营养的选择健康的饮食习惯补充营养有助于健康长寿的食物第四章 保持活力控制体重为什么要锻炼开始锻炼并坚持下去让心脏强而有力提高肌肉质量的锻炼保持活动状态简单的锻炼方法第五章 敏锐的大脑头脑健康了，身体就会健康年龄对大脑的影响与大脑相关的疾病保持大脑年轻增强记忆十种方法增强思维功能第六章 良好的睡眠睡个好觉不容易评估自己的睡眠顺应生物钟，维护昼夜节律睡眠卫生如何入睡治疗睡眠问题第七章 快乐的心境生年不满百，常怀千岁忧改变悲观获得支持压力的影响减少压力第八章 口、耳、眼与皮肤的保健口腔健康的重要性口腔的卫生和保健耳朵的卫生和保健眼睛的卫生和保健保护好皮肤皮肤的疾病中老年护肤第九章 安全的环境环境与健康生活中的艺术保持你房间的整洁避免信息过量清除家庭中的污染注意安全第十章 广泛的兴趣少看电视培养兴趣消除懒惰写在后面

## 章节摘录

戒烟的时机戒烟的关键在于有一个好的开始，因此如果开始戒烟的时候心情好，坚持下去的可能性就高。

如果心情比较忧郁或者比较烦闷，就先调整好心情、减少压力之后再戒烟。

虽然应该立即开始戒烟，但如果因为心情和压力的原因导致戒烟失败的话，下次戒烟会更加困难。

女口何坚持在增进健康上，很多时候不仅需要个人的努力，更需要周围环境的支持。

例如对于糖尿病病人来说，如果家里人能够提供支持和配合的话，也就是全家人都吃健康的饮食，病人的症状就会得到很好的控制。

相反，如果一家人照旧大鱼大肉，只要求病人控制饮食的话，病人的病情很有可能因为嘴馋和食物的诱惑而逐渐恶化。

这本书是给追求健康长寿的中老年人看的，也是给希望家里的老人能够健康长寿的人看的。

家人的态度对中老年人的健康长寿起着决定性作用，在戒烟上尤其至关重要。

家里有个戒烟的人，家庭的生活会受到很大影响，戒烟者的脾气变得暴躁起来，健康情况也可能出现暂时性的恶化，尤其是暴食。

家人在这时一定要鼓励和支持戒烟者，绝对不能因此劝他半途而废。

在戒烟时，思想搏斗得很厉害，家人的支持与否相当关键，推一下和拉一把关系着戒烟的成败，不仅戒烟者本人，戒烟者的家人都不能有丝毫的动摇。

戒烟的很多症状出现在戒烟的初期，只要坚持下去，症状就会减轻或者消失。

在戒烟者周围有一个充分支持的家庭和社会环境，戒烟者所付出的努力就会少一点，成功的几率要高得多。

戒烟时一定要注意营养，饮食要以健康食品为主，不要吃垃圾食品和甜食，那样不仅难以控制体重，而且不容易消除症状。

多吃生的蔬菜、多喝水、饭后立即刷牙，特别是不要喝茶、咖啡、可乐等含咖啡因的饮料。

很多人戒烟时使劲喝茶，希望用茶来替代烟，结果对尼古丁的渴求越来越严重，以致戒烟半途而废，这是咖啡因的作用。

心理的影响对戒烟是否成功很重要，因为烟瘾在很大程度上是心理上的依赖。

能够让自己达到心理平衡和自我感觉良好，就等于成功了一半。

戒烟一开始应该做到阿Q精神，自己奖励自己，让自己有成就感。

比如把因为戒烟而节省下来的烟钱记录下来，把很久以来一直想买的物品写下来，节省下来的钱达到一定数额后就去买一件。

有实体摆放着，您会不断地从经济上体会到吸烟的害处和戒烟的好处，这样会促使自己坚持下去。

吸烟除了对尼古丁的依赖性之外，还受惯性的影响，不少时候生理上并不需要，但惯性导致吸烟，或者觉得到了应该吸一根的时间了，或者由于固有的路线和环境而诱发出吸烟的念头。

戒烟的时候一定要改变自己每天的规律和环境，不要到以前抽烟时去的地方去，上下班的路线也要改变，生活中所有和香烟有关的、容易诱发吸烟念头的标记都要清理掉，不要让环境提醒和诱惑自己。

吸烟者还有一个特点，就是对香烟的特定口味也有一定的依赖或者习惯成自然，很多吸烟者永远抽一个牌子的香烟。

美国有的戒烟专家就是用让吸烟者换牌子的办法，成功地戒掉烟瘾。

在戒烟之前，先抽一种不同牌子的香烟，逐步到每天抽几种不同牌子的香烟，吸烟者的烟瘾会有很显著的下降。

我们一般号召吸烟者要马上戒烟，不要采取明日复明日或者逐渐少吸的办法，因为一来戒烟成功的可能不高，二来身体依旧受到伤害，吸烟对健康的伤害主要在于吸与不吸上和烟龄上，其次才是吸烟的数量上。

但是对于屡次戒烟屡次失败的人说，这种渐进式的方法值得一试。

戒烟的时候不能待在室内和烟瘾搏斗，要转移注意力。

在烟瘾出现后，可以去室外进行力所能及的锻炼，这是一个非常好的转移注意力、消除烟瘾的办法。

另外一个消除烟瘾的办法是让自己放松，可以喝一杯水、做一做深呼吸，睡一小觉、洗个热水澡等。还有一个办法是转移注意力，让自己的精力集中在其他事情上，比如读一本故事情节紧张的小说，干些手工等等，会很快忘掉了烟瘾。

打网球也是一个好办法，有关跟踪研究发现，在网球比赛中，吸烟者的烟瘾几乎得到完全的抑制。

从具体方法上，戒烟最成功的办法有两种，一是群体戒烟。

吸烟在大多数情况下是群体行为，人们在社交和日常生活中常常和同事朋友一道吸烟。

如果能够动员同事、亲人和朋友一起戒烟，既能相互鼓励、相互交流经验，又可以减少周围的诱惑。

统计资料表明，这种群体戒烟的成功率，大大高于单独戒烟的成功率。

另外一个成功的办法是用尼古丁替代物，其效果也非常好。

尼古丁替代物通过释放少量尼古丁，可以消除和减轻戒烟后的生理反应，使戒烟者容易坚持下来。

这些尼古丁替代物有戒烟用的口香糖、贴布、喷鼻剂等。

此外还有减轻戒烟症状的药物，用针灸戒烟也有一定的疗效。

经统计，5%到16%的人不用任何替代物或药物能够坚持戒烟6个月，25%到33%的人通过替代物和药物可以坚持戒烟6个月，几种药物合在一起效果最好。

戒烟者只要坚持住开始的几天，烟瘾出现的时间间隔就会越来越久，身体的反应也会越来越轻，因此戒烟并不是一件很艰难的事。

但是，大多数人都有精神脆弱的时候，时间一长，会出现坚持不住而吸烟的现象，因此戒烟难在能否巩固住。

没有坚持下来的人不要有挫折感和负罪感，因为多数人都不是戒烟一次就大功告成的。

这时要能够原谅。

编辑推荐

《登上新健康快车2》由山东美术出版社出版。

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>