

<<警惕健康杀手>>

图书基本信息

书名：<<警惕健康杀手>>

13位ISBN编号：9787533744526

10位ISBN编号：7533744527

出版时间：2009-7

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：王宇 编著

页数：218

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>

## <<警惕健康杀手>>

### 前言

不良的生活习惯，是健康的杀手。

随着我国经济突飞猛进的发展，物质生活、精神生活的日益改善，经济因素已不是决定健康状态的主要原因。

人们日常生活中的不良生活方式和生活习惯，严重影响人类健康。

再加上生活的快节奏，环境问题遭到严重破坏，无时无刻不在影响着人们的健康状况。

国际心脏保健会议指出：健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、适当的休息、健康的心理。

由此可以看出，人们平时的生活方式对自身健康有着举足轻重的作用。

生命可贵的道理，人人都懂，但真正能做的又有多少呢？

重视健康，珍爱生命，不仅仅为了自己，更是为了每个爱你的人。

人体是一个复杂的有机生命，各部分正常运行才是身体健康的最佳保障。

不良的生活方式和习惯，致使病魔在不知不觉中侵入机体，影响着我们的正常生活。

比如迷恋西式快餐、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖等不健康的饮食方式；熬夜、睡眠不足、长时间看电视等不健康的睡眠方式；缺乏锻炼或运动不当等不健康的运动方式；孤独、抑郁、嫉妒、自私等不健康的心理活动，以及生活中各种我们自以为正确的健康细节问题，在人们尽情享受现代文明成果的同时，也在无情地“吞噬”着人们的健康。

据国际权威学者报道，在美国前10位死因疾病中，其中有70%的患者是由于平时一些不良生活习惯所致的。

美国通过30年的努力，使心血管疾病的死亡率下降50%，其中2/3是通过改善行为和生活方式而取得的。

本书从生活、饮食、心态、运动、穿着、睡眠、养生等方面，详细地为你讲述与人们的生活息息相关的“非健康”行为，从而进一步阐述不生病的健康准则应注意的细节。

此书会使读者对自己的生活方式有一个全新的调整。

警惕健康杀手，防止疾病，保持健康，这就是本书的宗旨！

## <<警惕健康杀手>>

### 内容概要

随着我国经济突飞猛进的发展，物质生活、精神生活的日益改善，决定健康状况的因素也发生了变化。

人们日常生活中的不良生活方式和生活习惯，快节奏的工作压力，环境污染问题，等等，都无时无刻不在影响着人们的身体健康。

国际心脏保健会议指出：健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

由此可以看出，人们平时的生活方式对自身健康有着举足轻重的作用。

生命可贵的道理，人人都懂，但真正能做到珍爱生命的又有多少呢？

重视健康，不仅仅为了自己，更是为了每个爱您的人。

## &lt;&lt;警惕健康杀手&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 亚健康，来自你的生活 1.头痛，亚健康的预警信号 2.疲劳，亚健康的典型症状 3.失眠与亚健康“狼狈为奸” 4.腹部肥胖，不可小视 5.吸烟与健康背道而驰 6.过重压力“吞噬”健康 7.赶走焦虑，让健康归来 8.摆脱抑郁，享受健康生活

第二章 不良心态，揭示健康潜在危险 1.坏情绪是一切疾病的根源 2.莫拿生气赌健康 3.恐惧比病毒更可怕 4.抱怨，是你心里的阴影 5.别让嫉妒毁了你 6.该哭的时候不要强忍悲伤 7.良好的心态是健康的第一要素 8.宽容是心理健康的“维生素”

第三章 挑战先天性，针对遗传实行健康计划 1.遗传病可以预防吗 2.严禁近亲结婚 3.优生先从择偶做起 4.孕前做好遗传咨询 5.孕妇要远离危险环境 6.慎做高龄产妇 7.重视孕期保健

第四章 关爱父母，中老年人健康法则 1.定期健康检查很有必要 2.喝奶助抗癌 3.牛奶最宜老年人 4.老人也要多用脑 5.浅谈老年人四季进补 6.经常绕圈走，疾病去无踪 7.老人晨练过后，不宜睡“回笼觉” 8.老年人晨练不如暮练好 9.适当“服老”有益健康 10.清静自然——中老年人的养生观

第五章 疼爱孩子，警惕儿童健康杀手 1.孕前做好调理，确保孩子的健康 2.白开水才是孩子最好的“饮料” 3.多吃零食导致营养不均 4.让孩子爱吃蔬菜 5.别让孩子贪凉 6.孩子患多动症，食疗还健康 7.睡得好，孩子聪明身体棒 8.爱护孩子的眼睛，要像爱护自己的生命

第六章 呵护女性，全面关爱女性健康 1.讲究膳食平衡的女人更健康 2.喝好清晨第一杯水，更有利于健康 3.过度节食减肥，危害健康 4.办公室女性常见病攻略 5.女性的健康从“动”开始 6.激素，掌控女人一生的健康 7.育龄妇女，爱护自己的子宫 8.做美丽、健康的更年期女人 9.懂得爱护阴道，做健康女人 10.白带异常，不能忽视

第七章 关注男性，男性保健方案 1.男人，请关注自己的身体健康 2.40岁，男人健康的分水岭 3.男人四十，健身原则 4.男性也有更年期 5.养好胃才能养好身，男性饮食营养 6.饮食不当，男人健康留下隐患 7.学会“制怒”，改变男人暴躁脾气 8.劳逸结合，预防疾病 9.适量运动帮助男性抗衰老 10.病从发人——健康的杀手，魅力的折扣

第八章 中医养生，探求不生病的智慧 1.青气养生，有益身心 2.长夏防湿要淡补 3.药补不如食补 4.阴阳古法为你带来健康 5.气功——古老的保健术 6.上医治未病 7.养心——健康之根本 8.足够的气血是健康的要素 9.中药助你抗老防衰

第九章 科学饮食，轻松远离健康杀手 1.科学的早餐是健康的第一步 2.防癌，从餐桌上做起 3.常吃苦味食品益处多 4.小心坠入“垃圾食物”陷阱 5.吃饭七分饱，科学饮食是根本 6.调整膳食，走出补钙误区 7.狼吞虎咽不可取，细嚼慢咽益处多 8.饭后八不急，一切疾病远离你

第十章 健康运动，为你指点健康江山 1.“饭后百步走”未必适合你 2.科学运动才有益健康 3.放弃运动等于放弃健康 4.步行，人体的“保健医生” 5.吃饭前后不宜剧烈运动 6.运动后七不宜 7.运动计划也要量身定做 8.有雾天气不宜室外锻炼 9.冬季健身运动注意事项

第十一章 享受睡眠，睡得好才会身体棒 1.睡眠是健康之本 2.睡眠是保养肌肤的最佳途径 3.孕期睡眠好，胎儿更健康 4.儿童睡眠是健康成长的关键 5.短睡眠的习惯更有利于健康 6.健康新时尚——分段睡眠 7.不良睡姿影响你的健康 8.出差族也能睡好 9.裸睡更有利于健康 10.健康睡眠的10条法则

第十二章 良好习惯，为健康保驾护航 1.不良生活习惯有损身体健康 2.戒烟限酒更利于健康 3.多吃蔬果保健康 4.喝汤学问大 5.常吃粗茶淡饭是良好的生活习惯 6.让蔬菜成为餐桌的主角 7.让闲聊成为一种习惯

第十三章 智慧养生，为你打开健康之门 1.养生治病，哪种鲜花适合你 2.疾病要“三分治七分养” 3.养生，别再懒 4.光脚走路也是在养生 5.花草茶，健康是彩色的 6.倒着走也是养生之道 7.想长寿要吃肉 8.冬季泡脚有助于养生 9.耳鸣，需要弄清诱因 10.冷水洗脸，温水刷牙 11.健康从捍“胃”开始 12.脚气防治小偏方 13.感冒攻防有妙方 14.巧用葡萄酒保健康 15.健康美食，大蒜当道 16.防止蔬菜营养流失有妙招

## &lt;&lt;警惕健康杀手&gt;&gt;

## 章节摘录

## 7.赶走焦虑。

让健康归来 面对巨大的压力以及错综复杂的现代社会环境、人际关系和激烈的竞争，人们难免会产生紧迫感、焦虑感和不被重视感，并引发焦虑、烦闷、忧郁、自卑、情绪低落等种种不良情绪。

处于这种精神紧张状态下，如果心理承受力不够强，则心理疲劳在所难免。

亚健康状态中，情绪与情感因素最为突出。

处于亚健康的人情绪与情感的自我调节和控制力比较弱，容易出现焦虑情绪。

焦虑，即担心、恐慌，它是以突如其来的和反复出现的莫名恐慌和忧虑不安等为特征的一种病症。

焦虑面孔大放映 焦虑是现代人的通病，持续在6个月以上即为焦虑症，其具体症状有：身体紧张、自主神经系统反应性过强、对未来无故的担心、过分机警等。

身体紧张：患者常常会觉得自己全身紧张，不能放松下来。

如面部紧绷，眉头紧皱，唉声叹气，表情焦虑。

自主神经系统反应性过强：患者神经系统超负荷工作，容易心跳加快、出汗、晕眩、呼吸急促、身体发热或发冷、胃部难受等。

对不必要的事情过分担心：患者总是在担心，担心自己的亲人、自己的财产、自己的健康。

神经也一直处于紧绷状态。

警惕性过强：患者时时刻刻都会对周围环境的每个细微动静充满警惕，这一心理会严重影响他们所做的所有事情。

甚至会影响睡眠。

解除亚健康，克服早期焦虑 每个人都有焦虑的时候，只是程度不同而已。

克服焦虑的方法也是五花八门，有人注重“心法”的修炼，通过人生价值及自我形象的改变以达解除焦虑之效；有人注重“招式”，譬如学习种种松弛方法或改变生活方式来加强个人面对压力的能力...有效的方法多种多样，有时也因人而异。

倾诉烦恼，宣泄焦虑 人们总会存在一些难于解决的问题和烦恼，若我们不能适当地处理这些问题和烦恼，焦虑就会出现并累积。

很多人会羞于向别人提及自己的问题和烦恼，其实找人倾诉好处甚多。

向别人倾诉后，不愉快的情绪会随之宣泄，压力和焦虑会因此而得到缓解。

情绪得到释放，人就会变得冷静许多。

要求合理，追求适当 人们难免会对自己有所要求，但你是否想到不合理的要求对自己是一种苛求呢？

所以。

你要以坦诚的态度，通过不断反省和与人沟通去了解自己的优点、弱点及性格特质，从而制订要求和期望。

若要求合理的话，失望与焦虑出现的机会就会很小。

事有正反，需观两面 人总会遇到不如意的事或对自己不公平的事，但你要相信，得失并存，有得必有失，有失也必有得。

有时，同一件事要看你以什么角度去看，从不同角度看同一件事会有不同的结果。

如果人们都能从积极的角度去看待及处理事情，那么你的心境就会截然不同。

均衡生活，防患未然 治病不如防病，对焦虑来说也是如此。

克服焦虑的最佳方法是及早预防，有了均衡的生活方式，压力和焦虑自然无隙可入。

身体是革命的本钱，每个人都要有充足的休息和运动。

运动有强身健体、保持体态及舒缓紧张的功效，是预防或消除焦虑的重要方法。

与别人保持和谐的关系也是重中之重，因为他们可能是你将来重要的精神和物质支柱，在你遇到困难时能给予帮助。

8.摆脱抑郁，享受健康生活 抑郁症是21世纪人类健康的主要杀手，据世界卫生组织调查表明

## <<警惕健康杀手>>

，目前全世界约有1亿人患有抑郁症，且数量有增无减，抑郁症已成了本世纪一种相当流行的病症。所以，如果你的情绪长期低落，甚至每天都很恶劣，并开始影响日常生活和工作，那么，你可能已经患上了心理疾病。

抑郁症主要表现为情绪的持久低落，兴趣的丧失，思维迟钝。意志行为减少，严重者伴有自杀观念和自杀行为。

抑郁症早期信号识别 抑郁症的主要特征是情绪低落，伴随有一些其他症状，表现如下：根据抑郁程度不同，可从轻度情绪不良到忧伤、悲观、绝望。

病人感到心情沉重，生活没意思，郁郁寡欢，度日如年，痛苦难熬，不能自拔。

有些病人也可能会有焦虑症的症状。

如易激动、紧张不安等。

丧失兴趣也是抑郁症的常见症状。

没有了以前生活、工作的热情和乐趣，对任何事都漠不关心。

做任何事都体验不到快乐，对自己以往的兴趣爱好不屑一顾，喜欢独处一室且疏远亲友，回避社交。

精力丧失，疲乏无力，日常生活小事无力处理，力不从心。

病人常感觉精神崩溃，像泄了气的皮球。

自卑，自我评价过低。

通常病人过分贬低自己的能力，以批判、消极的态度审视自己的现在和过去，否定自己的将来，自己做的什么都不对，把自己说得一无是处，前途一片黑暗。

有强烈的自责、内疚、无助感、无用感。

病人持续长期呈抑郁状态，以致注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝、行动缓慢，还有些病人表现出紧张不安、焦虑的状态。

心里充满痛苦、悲观、绝望，感到生活无任何乐趣，不值得留恋，严重者会产生以死求解脱的想法，甚至付以行动。

病人常出现食欲不振、睡眠障碍和性欲减退等生物学症状，这些症状很常见，但并不是每个抑郁病人都会出现上述症状。

抑郁症防治方法 对任何疾病来说都是治病不如防病，所以我国古代就有“不治已病治未病”的预防思想。

对抑郁症来说，同样需要以防为主的观念。

注意睡眠和运动。

只要能睡好觉，就能预防抑郁症。

长期失眠可能会导致抑郁症，如有失眠的困扰，要设法解决。

运动能防止抑郁症的发作，有助于增强体力，也能较快地缓解不良情绪。

让生活充满欢乐。

抑郁症往往会导致自尊心下降甚至自暴自弃。

易患抑郁症的人往往比较善良，体贴他人，利他主义，却总是贬低自己，拒绝应得的欢乐。

他们总是把别人的需要放在第一位。

日常生活中尽量安排一些娱乐活动，让生活中充满欢乐，这也是预防抑郁症最好的方法。

有明确的价值观和人生目标。

有些人反复出现情绪低落的一个重要原因，就是他实际做的事情同他真正喜欢做的事情不一致或是平时制订的目标脱离实际，往往达不到目标，甚至与其适得其反。

当事与愿违时，就会对自己产生怀疑，丧失信心，致使情绪一落千丈。

所以做任何事一定要量力而行，准确确定自己的目标。

建立可靠的人际关系。

在一个人受到伤害时，有一个可以完全依赖的人，无论是亲戚、配偶还是朋友，都是防止抑郁症发生的重要保证。

如果你身边还没有这样一个人，那就赶快寻找并建立可靠的关系。

<<警惕健康杀手>>

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>