

<<医生的忠告>>

图书基本信息

书名：<<医生的忠告>>

13位ISBN编号：9787534422317

10位ISBN编号：7534422310

出版时间：2009-1

出版时间：江苏美术出版社

作者：刘克玲，陶金 主编

页数：314

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>

<<医生的忠告>>

内容概要

人的健康与寿命取决于多种因素：60%取决于生活方式；15%为遗传因素；10%为社会因素；8%为医疗条件；7%为气候因素。

由此看来，我们能左右自己健康与否的可改变因素竟占六成，也可以说，“生命在自己手中，健康由自己掌控”。

本套书汇集了数十位国内顶级医学专家、博士导师、心理学家的几十年行医经验，针对国人的体质、健康状况等，浅显易懂地从保健、养生、医疗等方面，引导人们关注健康，从小处入手，排除错误观念，真正做自己的医生。

<<医生的忠告>>

书籍目录

- 一、生活篇 1.中国人需要生活方式革命 2.最简单的健康方法：三自一包 3.健康是心脑身的和谐
- 二、健康篇 1.一个人一生必须要做的健康投资 2.人有病，天不知 3.了解自身，比治病更重要
- 三、饮食篇 1.中国人的膳食革命 2.吃饭是一门学问 3.中国人应该怎么吃
- 4.“会吃”可治病，“不会吃”能致病
- 四、心理篇 1.第十名效应：调控能力决定一生的成功
- 2.意控能治病刘玄重 3.心理健康的人，婚姻才幸福 4.许多人的“亚健康”，就是抑郁症
- 5.不买回程票，生命在当下

<<医生的忠告>>

章节摘录

一、生活篇 1.中国人需要生活方式革命 中国人需要一场行为革命 当今世界许多疾病的发生都与不健康的生活习惯和行为密切相关，科学家把这类疾病统称为生活习惯与行为疾病。在我国，影响国民健康的生活习惯与行为存在范围非常广、种类非常多，一般的变革不可能产生明显效果，必须进行一场涉及面广、内涵深刻，甚至是脱胎换骨的“行为革命”，才能真正达到提高国民健康水平的目的。

行动1 分离人和畜禽混杂的生活环境——转变传统积习 人类的许多疾病（见图表一）都是由动物，特别是畜禽传播而来。

目前全球已发现200多种疾病是人畜禽共患病，其中，我国就有120种左右。

要防止这些疾病传染给人，首要之举是分开人与畜禽的生活环境。

如今，在我国许多农村地区，人与畜禽混杂，相互间接触十分频繁，绝大部分畜禽粪便没有经过无害化处理，因此，一些病原微生物在环境中大量存在。

这是在卫生与健康方面我国与发达国家最主要的差距，也是影响民众健康的主要因素。

在我国农村，人均居住面积比较大（农村人均住房面积为27.9平方米），再加上庭院的空间，做到人畜禽生活环境分离完全有条件。

当前这种混杂状况，主要缘于传统习俗与旧观念。

党中央和国务院最近提出了加强社会主义新农村建设的号召，强调“引导和帮助农民切实解决住宅与畜禽圈舍混杂问题”。

如果各级政府对此问题给予足够重视，加大宣传、教育、指导和帮助的力度，及早分离人与畜禽的生活环境，就会明显减少人感染高致病性禽流感等人与动物共患病的发生和传播。

行动2 让讲卫生成为一种习惯——要有危机意识 不良的生活习惯是许多传染病与地方病发生的主要原因（见图表二）。

除了我们熟悉的甲肝、乙肝等传染病外，近年来新出现的陌生疾病，无论是2003年的非典，还是2005年发生在四川的人感染型猪链球菌病等，无不与卫生习惯相关。

良好的卫生习惯是防止疾病传播和患病的重要手段。

它们包括：吃东西前、便后用流动的水洗手；不喝生水；不生吃、半生吃淡水鱼、河蟹、蜊蛄、近海海鲜（牡蛎、毛蚶、蛭子等）以及猪、牛等畜肉；不宰杀、加工、食用病死畜禽肉；不捕杀、烹饪、食用野生动物；加工、储存食物时应做到刀具、砧板及储存器具生熟分开；居室与工作、学习环境保持良好通风；不随地吐痰，打喷嚏、咳嗽时应用手帕或纸巾捂住口鼻；不吸烟、不酗酒；不沾染毒品；遵守性道德等。

行动3 科学健身适当增加运动量——预防慢性病发生 当前，许多慢性病发病的上升，缺乏体育锻炼是一个重要因素。

以 2 型糖尿病为例，得这种病的一个主要原因是肌肉的减少。

到35岁左右，人体的肌纤维每年以3%的速度减少，肌纤维的减少直接引致胰岛素受体数量的减少。

2 型糖尿病的初期，身体分泌的胰岛素的量并没减少，而是因为受体数量的减少使胰岛素的作用发挥不好。

为此，胰腺就代偿性地增加胰岛素分泌量，久而久之，胰腺功能衰竭。

此时，病人就需要注射胰岛素治疗了。

所以中老年人加强体育锻炼，对预防 2 型糖尿病非常重要。

体育锻炼一方面可延缓肌纤维的减少速度，同时可使肌纤维增粗，肌细胞膜面积增大，从而使胰岛素受体增多，使同等量的胰岛素发挥更好的降糖作用。

此外，体育锻炼还可增加肌体对糖的利用，减少对胰岛素的需求。

所以，增加体育锻炼可以预防90%的 2 型糖尿病。

体育锻炼还有预防冠心病，改善骨质疏松，提高肌体免疫力和降低部分肿瘤（如直肠癌、乳腺癌、前列腺癌）发生率的作用。

近年来对体育锻炼作用的研究结果表明，体育锻炼还可减轻和改善脂肪肝、动脉硬化等的程度，

<<医生的忠告>>

甚至可使冠状动脉内已形成的沉积斑块减小或消退。

体育锻炼应在科学规律的指导下进行，否则可能得不偿失或适得其反。

行动4 合理调整膳食结构与摄入量——落实“八字方针” 近期我国居民营养与健康状况的调查显示，与膳食因素密切相关的慢性非传染性疾病患病率快速上升，铁、维生素A等营养素缺乏在我国普遍存在。

分析表明，我国居民在膳食结构方面存在的主要问题，一是城市居民的畜肉类及油脂消费过多，谷类食物消费偏少；二是城乡居民钙、铁、维生素等营养素普遍摄入不足。

在摄入食物数量方面存在的主要问题是：摄入的热量大大超过身体每日代谢所需的热量，超重与肥胖的人数迅速增加。

分析还表明，肥胖等引致慢性病的重要因素的发生率还会大幅度增加。

这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命，加重疾病负担，并影响经济社会的发展和全面建设小康社会目标的实现。

“合理膳食”是世界卫生组织提出的健康四大基石之一。

虽然，政府的组织、推动，科学界的研究和科普知识的宣传，市场的引导在改变人们的行为方面会起到一定的作用，但是，进食是个人行为，能否做到合理膳食，个人的观念、行为、习惯仍起决定性作用。

外因只是变化的条件，内因才是变化的依据。

从这个意义上来说，上述膳食方面存在的问题必须主要靠我们每个人自己行动起来加以改变。

根据我国居民膳食中现存的主要问题，当前要做到合理膳食，应做到“调整、维持、控制、增加”这“八字方针”。

调整——即改变进食程序，把水果放到饭前吃；**维持**——即要保持中国传统膳食高纤维素和食物多样化的特点；**控制**——即要减少食盐的摄入量，减少城市居民肉类、油脂的摄入量，控制好农村居民这两种食物的增长量；**增加**——即要加大水果、奶、谷物及薯类的摄入量，以保证必需营养素的摄入。

行动5 拒绝危险行为——学会保护自己 艾滋病是一种对人类健康和生命有严重威胁的传染病。

一旦感染，目前尚无彻底治愈的办法。

近年来艾滋病在全球广泛传播，发病率增长很快。

据调查，2005年我国新发艾滋病感染7万人左右，平均每天新感染约190人。

联合国秘书长安南把艾滋病和恐怖主义并提为人类当前面对的两大威胁，可见国际社会对这种疾病的重视程度。

染上这种病的主要原因是多性伴和无防护措施性行为（包括与艾滋病毒感染者或与健康状况不清楚者发生不使用安全套的性行为）以及静脉共用针具吸毒。

所以，每个人都应该完全拒绝这种对生命和健康有高度威胁的不良行为，从而遏制艾滋病的流行与蔓延。

行动6 卫生工作者应发挥积极作用——推动国人行为革命 卫生工作者在这方面的主要工作内容包括：**1.加强健康教育，实施健康促进。**

把健康知识交给群众，应是卫生工作应当经常坚持的一条重要原则。

2.控制疾病的传播与流行，维护社会稳定和经济发展。

在现阶段，要完全制止一些传染病个案或少数病例的发生是不可能的。

但及早发现首发病例，帮助民众控制与传播相关的行为，尽可能减少传播，还是很有可能的。

3.对慢性病患者实施有组织的干预，改变其不健康的生活习惯，减轻病情，延缓疾病发展，减少伤残。

4.加强执法监督，保证食品质量、医疗安全、环境卫生，依法控制不健康的习惯与行为。

如不得贩卖“私、土盐”；血吸虫病流行区内，不得在有螺地带敞放牛、羊等家畜；艾滋病毒感染者有责任把自己的感染情况告知其配偶或性伴侣，并不得从事可能传染他人的行为等。

中国人需要一场健康革命 中国卫生部副部长王陇德日前在一次演讲中送给百姓健康礼物，指出中国人需要一场健康革命，其中包括吃饭的革命运动的革命和习惯的革命等。

<<医生的忠告>>

21世纪，中国人应该活得更好！

建国57周年，中国人从1949年的平均寿命只有35岁，延长至1957年的56岁，1963年的61岁，1975年的66岁，1981年的68岁，1987年的69岁，2002年71.2岁，2004年的72岁。

生命寿命在延长，中国人应该活得更加有质有量。

国家统计局提出的幸福指数包含，百姓对生活环境、收入、就业、保障以及自然生态环境的感受，其物质与精神相一致。

我国经医生诊断的慢性病病例数有快速上升趋势。

除重大传染病外，慢性非传染性疾病已成为我国城乡居民的主要杀手。

目前高血压病每年新增300多万，冠心病每年新发110万，脑血管病每年新发150万，肿瘤每年新发160万。

这很大程度上也和不良生活方式、不健康行为有关。

为此我们应该说，不良的习惯，糊涂的认识，不科学的行为，会降低我们的幸福指数，甚至缩短我们的生命。

当今，我们生活富足了，许多人没有做到身体更强壮，却肥胖了；我们生活条件变好了，没有让人们更健康，却使许多人亚健康。

我们占了一个蒙受世界之耻的世界之最，我们是世界最大的烟草消费大国。

1988年，上海有30多万人感染了甲型肝炎；2003年的SARS波及了国内26个省，近期北京人因吃福寿螺逾100人感染“广州管圆线虫病”，我们为嘴伤身受的损失太多了……这些都说明，许许多多不健康的行为，让我们得急性病、慢性病还得传染病。

中国人需要一场健康革命，这包括吃的革命，运动的革命，行为习惯的革命！

作为建国57周年送给国人的一份健康礼物，我向大家谈谈中国人的健康革命。

莫走慢病三阶梯 消耗和吃要守衡 运动日均30分钟 目前，全国成人超重率已达22.8%，肥胖率为7.1%，预计今后10年中国人将有2亿人发生肥胖！

肥胖让人们走上“慢病”三个阶梯，成为高危人群。

这三个阶梯是：一个原本健康的人，由于营养过剩和缺乏运动，变成了身体超重的“胖子”——糖耐量降低，血脂高，形成疾病的高危状态；继而发生了高血压、糖尿病、冠心病，变成了“病人”；最终导致心、脑、肾功能损害，并发症使身体伤残、失明等，变成了“废人”。

……

<<医生的忠告>>

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>