

<<健康是一种习惯>>

图书基本信息

书名：<<健康是一种习惯>>

13位ISBN编号：9787535949745

10位ISBN编号：7535949746

出版时间：2010-1

出版时间：广东科技出版社

作者：罗显荣 主编

页数：261

字数：198000

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>

## <<健康是一种习惯>>

### 内容概要

人类的行为是影响健康的重要因素，对疾病的发生、发展及转化起着举足轻重的作用。

随着社会的发展，人类的生产与生活习惯、行为方式都发生了巨大变化，人类的疾病发生谱与死因也随之发生了明显变化。

由于人类生活习惯、行为方式和心理等社会因素，导致的疾病越来越多。

健康促进工作的重要意义已经为越来越多的人所认识，行为干预在生活方式病中的预防和治疗作用；也已经为世界各国的大量研究所证实。

本书以健康“四大基石”为理论依据，以“饮食、运动、心理平衡、能量平衡”促进健康为理念，为人们提供与生活方式相关的、慢性非传染性疾病个性的保健管理服务。

本书让读者了解到生活方式病的病因、疾病的危险性和疾病的治疗方式；了解自己的行为在防治疾病中的重要作用。

培养人们健康意识，最终实现健康自我管理、自我预防、自我发现、自我保护、自我处理、自我治疗和对慢性病的自我管理措施，以维护自身健康；实现健康终身管理；达到源头病因治疗，实现知一行一果的良性循环，提高疾病的预防和治疗效果，降低医疗成本，改善人民群众的身心健康。

<<健康是一种习惯>>

书籍目录

第1章 行为与健康第2章 科学养生第3章 合理营养第4章 适量睡眠第5章 适量运动第6章 心理平衡第7章 戒烟第8章 控酒第9章 心脑血管病的防治知识第10章 恶性肿瘤的预防

## &lt;&lt;健康是一种习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

(二) 健康信念 人的健康行为与其健康信念密切相关。健康信念是指一个人对自身健康的追求、认识、标准和目标等。是人们接受劝导, 改变不良行为, 采纳促进健康行为的关键。健康信念建立在科学的基础上, 它需经过科学研究和重复验证、临床实践进一步证实, 而不是个体经验或者风俗习惯。

科学的健康信念有助于个体采取一系列的有利健康行为。

如一个有家族性高血压的人, 定期检测血压、工作时劳逸结合和低盐饮食有利于预防或延缓高血压的产生。

而具不良健康信念的人, 往往表现出不利健康行为, 比如一些民间俗语“不干不净, 吃了没病”, “饭后一支烟, 赛似活神仙”等。

健康信念包括两个内容: 健康威胁的感知和健康行为能减少威胁的信念, 前者受到至少3种因素的影响: 整体的健康价值观, 对某种疾病易感性的一种特别信念, 对此种疾病造成的后果的信念或看法。

后者指个人是否相信一种健康行为(或措施)将会减轻其患某种疾病的威胁。

健康信念的形成主要涉及以下几个方面: (1) 恐惧。

认识到具体威胁, 其程度归属于个人对健康和疾病的主观知觉, 如对疾病的诊断, 身体状况的估计。认识到疾病的严重危害, 包括疾病的临床后果(死亡和痛苦)和社会后果(失业、影响家庭生活等)。

人们往往对遥远的、可能性不大的、绝少发生的危害不予关注。

如年轻人不理睬吸烟会导致肺癌, 主要因为他们认为那是几十年后才可能发生的事情。

(2) 对行为效果的期望。

认识到益处, 只有认识到行为改变的明显效益, 人们才会去改变已经定型的行为, 认识到行为改变的障碍, 并有对应的克服办法, 才有可能导致行为改变。

(3) 效能期望。

自我效能, 正确评价和判断自己的能力, 相信自己能够成功执行一个导致希望结果的行为。

(三) 自我效能 对健康行为的实施起到驱动作用的是个体的自我效能。

自我效能指相信自己有能力控制自己, 去实施某种行为。

很多研究已经证实, 自我效能与健康行为改变以及行为方式的长期维持有非常大的关系。

现实生活中, 我们常可发现许多人知晓吸烟有害健康, 但仍旧吸烟, 这种知而不行的原因是多方面的。

(1) 改变不良的行为与生活方式, 向有利于健康的行为转变时, 需要割舍个人的爱好。

例如, 高盐饮食是与健康相违背的, 而一些高血压患者却爱好腌制的食品, 喜食高盐的食物, 让他们尝试低盐的饮食, 他们就会觉得饭菜不香, 淡而无味。

(2) 改变不良的行为和生活方式, 尤其是在改变一些成瘾行为时, 需付出艰苦的行动。

对于一个超重或肥胖者, 控制体重的最好方法是在适当控制饮食的基础上加大运动量、进行体育锻炼, 这是极需要毅力和恒心的过程, 需要每天持之以恒。

很多减肥者不能减轻体重, 主要是不能坚持。

对于吸烟者, 戒烟更是痛苦的事情, 因为尼古丁有成瘾作用。

(3) 担心改变某些行为会危及他们的社会关系。

在这一小群体中, 尤其是青少年的群体中, 群体中的成员会保持一致的行为, 即使这些行为会危及他们的健康, 如吸烟、体验吸毒等, 他们担心如果自己的行为不与群体中他人保持一致, 就会招致他人的排斥。

(4) 担心行为改变的意义不大, 尤其是长期有某些行为的老年人。

(5) 存在侥幸心理。

即使知晓不良行为或生活方式对机体的危害, 即使亲眼目睹他人因不良生活方式而遭受的痛苦和打击

## &lt;&lt;健康是一种习惯&gt;&gt;

，有些人常抱有侥幸心理，认为虽然自己有这些有害健康的行为，但有较好的身体素质，或许能逃过这些危险行为带来的危害。

(四)有利的健康行为 1.适度运动和锻炼 适度运动和锻炼是人们获得健康的重要途径，也是健康行为的重要方式之一。

每天有规律的适度运动和锻炼可以增强人体各个器官功能，例如：提高心脏每搏输出量、降低静态心率、提高最高耗氧量；增加肺活量、改善呼吸系统功能；提高消化吸收能力、增进食欲；增强机体免疫功能；促进肌肉、骨骼发育；减少负性情绪（焦虑、抑郁等），减轻心理压力；减少肥胖。

生命在于运动，运动是人类生命的基础，运动延长寿命等。

适度运动和锻炼还能够提高人们应对各种应激的能力。

研究发现锻炼可以增加脑内内啡肽物质的分泌，有利于调整应激所导致的机体功能紊乱。

运动和锻炼还可以提高人的注意力，从而提高工作效率等。

2.合理膳食 合理膳食能够使得机体营养供需之间保持良好的对应关系，促进机体的生长发育，改善机体的健康状况，促进个体的健康水平，预防缺铁性贫血、肥胖、龋齿、心脑血管疾病、糖尿病和肿瘤疾病等。

据统计推算，总体人群中仅35%的人有着合理膳食的习惯。

合理膳食包括进餐次数、时间和平衡膳食，其中最为主要的就是平衡膳食。

平衡膳食指膳食符合个体生长发育和生理状态等特点，含有人体所需的各种营养成分，且比例适当，热量平衡，能够满足整个机体需要，维持正常的生理功能，促进生长发育和健康。

合理膳食简单地说就是要做到：饮食多样化，饮食适量，饮食结构合理，饮食随人、时间和状态等不同，饮食规律和烹调方法要合理等。

我国有句古话“民以食为天”，人类健康、长寿还是疾病、短寿与个人的饮食习惯密切相关，古代医学家李时珍说过：“善食者养身，不善者伤身”。

3.防止意外伤害和事故发生 意外伤害和事故是危害我们健康的一个重要因素。

现代社会意外伤害和事故发生率均呈增高趋势。

近年来，我国平均每天发生交通事故约2000多起，有200多人死于车祸。

我国预计到2020年车祸将成为占据疾病负担第4位的原因，避免意外伤害和事故是一个系统工程，从有关公共安全政策和法律的制定，到校园学生和父母对孩子的安全教育等，每一个环节都起着十分重要的作用。

在我国机动车交通事故中，因驾驶员肇事而发生的事故占62%~73%，骑自行车者责任占11%~14%，行人过失占9%~12%。

因此，加强跟踪管理，强化安全意识，可避免意外事故的发生，提高安全防范意识是避免伤残事故发生的关键。

4.自我保健 健康行为一个重要的内容就是自我保健。

自我保健就是自己利用所掌握的卫生知识和养生保健方法，自我预防、自我发现、自我保护、自我处理或协同医生、自我治疗和对慢性病的自我管理，用以维持自身健康。

其内容是从我做起，身体力行，在不住院，不求医生、护士情况下利用医学知识，科学的方法，简便易行的治疗和健康手段，同危害人们身心健康的不良习惯、疾病、衰老进行斗争，不断地调整和恢复心理和机体的平衡，达到身心健康、预防疾病、推迟衰老，延年益寿的目的。

人们对健康有三种不同的态度：一是懂得健康，并按有利于健康的规律去办事，这类人非常懂得自我保健和养生之道。

二是宿命论者，不相信健康有规律可循，认为活多长是由天注定，该怎么样就怎么样，不必顾忌，这类人抽烟、酗酒、不讲卫生保健。

三是相信健康之道，但不懂得健康诀窍，这类人最多，因无知稀里糊涂地过早死掉。

因此，对健康的态度不同，自我保健意识也完全不同。

常见的自我保健方式有：预防接种、定期查体、健康咨询、遵从医嘱、改变饮食结构、培养健康行为与习惯等。

<<健康是一种习惯>>

## <<健康是一种习惯>>

### 编辑推荐

多数人的身体健康其实是由生活方式决定的。不利健康的生活方式会导致“生活方式相关疾病”。不平衡的膳食、酗酒、吸烟、睡眠不规律、被动心理伤害、好逸恶劳和缺乏运动等，都属于“生活方式相关疾病”。

人的行为习惯可以分为5类，每类行为模式都会产生相关的健康状况。改善自己的行为模式，是爱护健康的第一步！

其实，健康就是一种习惯！

本书让读者了解到生活方式病的病因、疾病的危险性和疾病的治疗方式；了解自己的行为在防治疾病中的重要作用。

<<健康是一种习惯>>

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>