

<<做自己的保健医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的保健医生>>

13位ISBN编号：9787538855272

10位ISBN编号：7538855270

出版时间：2008-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：宿春礼，邢群麟 编

页数：445

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>

## <<做自己的保健医生>>

### 内容概要

拥有健康才可能拥有完美的人生。  
医生也许能治好你患上的种种疾病，但不一定能给你真正的健康。  
真正的健康必须靠自己去获得并捍卫，因为自己的生活方式决定着自己的健康，同时自己也最了解自己的身体。  
而科学地进行自我保健正是获得健康和捍卫健康的关键。  
本书为读者提出了现代健康的新概念：做自己的保健医生，我的健康我做主。  
并提供了切实可行、科学有效的详细方案：四季养生保健、饮食保健、运动保健、睡眠保健、心理保健、疾病保健、不同年龄阶段的特殊保健等。  
此外，引导读者科学地认识人体各大系统的结构功能和运作方式，是进行自我保健的知识基础。  
本书还对识别疾病的征兆、急救、体检、排毒、生活方式与健康的关系等内容有非常实用而具体的介绍，使得读者对自我保健有一个全面的认识，并获得完整而系统的指导。

## <<做自己的保健医生>>

### 书籍目录

第一章 最好的保健医生是自己 第一节 什么是健康 第二节 健康要靠自己捍卫 第二章 顺应四季变化进行自我保健 第一节 自我保健要崇尚自然 第二节 根据春季气候,进行自身调养 第三节 顺应夏季气候,做好养生保健 第四节 重视秋季养生保健 第五节 不可忽视冬季养生保健 第三章 认识组织器官,让身体正常运行 第一节 让消化系统正常运行 第二节 给呼吸系统上把保险锁 第三节 做好循环系统的日常保健 第四节 自我保健要重视骨骼、肌肉系统 第五节 重视神经系统自我保健 第六节 做好泌尿生殖系统的保健 第七节 不要让内分泌系统疾病妨碍健康 第四章 不要吃饱更要吃好,做自己的营养师 第一节 饮食健康是自我保健的重要基础 第二节 重视一日三餐,摄取足够营养 第三节 摄取食物要均衡,平衡膳食是标准 第四节 让食物发挥最大功效 第五节 改变不健康的饮食习惯 第六节 把好饮水健康关 第五章 让运动为健康加油,做自己的健身教练 第一节 把运动作为健康的保证 第二节 选择适合自己的体育运动 第三节 有氧运动有益健康 第六章 保证良好睡眠,做自己的睡眠专家 第一节 把良好睡眠当成天然的补药 第二节 营造良好的睡眠环境 第三节 养成良好的睡眠习惯 第四节 重视失眠的治疗 第七章 拥有好心情,做自己的心理医生 第一节 心理也健康才是真的健康 第二节 让心情充满阳光的色彩 第八章 无毒一身轻,做一个排毒高手 第九章 改变不健康生活方式,对健康负责 第十章 识别身体的健康讯号,有病早知道 第十一章 了解就医和自救知识,做聪明的病人 第十二章 做好现代高发病的自我保健 第十三章 做好各年龄阶段的保健,让健康一生相伴

## <<做自己的保健医生>>

### 章节摘录

第一章 最好的保健医生是自己 第一节 什么是健康 一、健康的含义和层次 在竞争和压力日益加剧的今天，健康已成为人们关注的焦点。

珍爱健康是每个人的责任，珍爱健康首先要全方位地理解究竟什么是健康。

健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形匀称，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动工作能力，这是对健康最基本的要求；二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化、各种生理心理刺激以及致病因素对身体的作用。两方面都具备，才是真正意义上的健康。

如果想彻底了解自己的健康状况，还要进行健康诊断。

健康诊断的基本内容有整体性健康诊断和身体健康监测两个方面。

整体性健康诊断包括疾病诊断。

生理功能检测、体能检测以及包括健康危害因素和健康不利因素在内的健康行为诊断。

身体健康监测是对身体健康状况进行动态检测、分析、判断，以掌握身体健康的发展情况。

身体健康监测可以为制定健身运动方案，进行促进健康的活动提供依据。

一般说来，可以从以下几个方面诊断和监测身体健康水平。

1.身体形态发育水平调查。

体型是否匀称，有无发育缺陷；营养状况是否良好。

2.疾病诊断。

各器官系统有无疾病。

3.生理功能测试。

机体新陈代谢水平，各器官、系统的功能状态。

4.身体素质和运动能力测试。

速度、力量、耐力、反应、灵敏性、协调性、柔韧性、平衡性等素质；跑、跳、投、攀爬等运动能力。

5.健康维护能力调查。

考察对疾病的抵抗力，对生活中不利健康和危害健康因素的了解程度。

健康可以分为几个层次来理解，这几个层次分别是生理健康、心理健康、道德健康和社会适应性健康。

1.生理健康是健康的基础，它是人们对健康最基本的认识和要求。

生理健康主要指人体组织结构及其生理活动功能正常。

人体生理活动是以组织结构为基础，以维护人体生命为目的的运动形式，它是人赖以生存的前提条件。

.....

## <<做自己的保健医生>>

### 编辑推荐

保健不能光靠医生和医疗手段 每个人的健康能仅仅依靠医生来捍卫吗?不能。我国现有的医疗资源有限,远不能顾及到每个人的保健要求。

而且,医疗手段有时也难以诊断出某些潜藏的疾病。

另外,很多疾病的致病因素属于心理和行为因素,光靠医生和医疗手段显然是无法达到治愈目的的。至于疾病的康复手段,诸如气功等养生保健方法,更是需要每个人自己的努力。

最好的保健医生其实是自己 其实,最好的保健医生是自己,因为只有自己最了解自己的身体,能够结合自己的体质和生活环境,找到最适合自己的保健方法。

科学地进行自我保健,可以有效地预防疾病的发生,也可以及早地发现疾病信号,尽早地控制疾病。这样不仅可免受病痛的长久折磨,还避开了高额的医疗费用和巨大的医疗风险。

每个人都能学会做自己的保健医生 对于普通读者而言,做好自己的保健医生,不仅要有“我的健康我做主”的现代健康新观念,更需要学习必要的医学知识,掌握一定的医疗技能,并懂得如何运用科学的保健方法。

通过本书,读者可以从中获得科学有效、完整系统的指导方案,如四季养生保健、饮食保健、运动保健、睡眠保健、心理保健、不同年龄阶段的特殊保健等,并对自我保健有一个全新、全面的认识,最终学会做自己的保健医生。

<<做自己的保健医生>>

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>