

<<治病不如防病>>

图书基本信息

书名：<<治病不如防病>>

13位ISBN编号：9787538855746

10位ISBN编号：7538855742

出版时间：2008-1

出版时间：黑龙江科学技术

作者：王益泽

页数：294

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>

<<治病不如防病>>

前言

这是一个最好的时代，这是一个最坏的时代。

似乎，我们被一种神秘的力量抛进一个悖论之中：是的，我们享受着人类文明的空前发展带来的划时代成果，但也为之付出了较之前人更多的代价——我们全力以赴、殚精竭虑，要让自己获取更多，到头来却往往被迫交出了自己的健康，结果无福享受。

生活总是这么幽默，让你哭笑不得。

你可能拥有100元钱，你也可能拥有1000万元钱。

但是，这两个数字有所差别的前提是那个“1”的存在，如果没了它，2个“0”和10个“0”的结果一样，都是0。

那个“1”就是你的健康，而后面的“0”是你除此之外所拥有的一切。

世界上什么最贵？是健康。

健康才是一切的本钱。

俗话说得好：留得青山在，才能有柴烧。

可面对健康，长期以来，人们采取的是一种亡羊补牢的态度，病来了就治病，病没来，也就暂且图个清静。

孰不知，这样做十分被动，因为有时候病来如山倒，根本不给你什么亡羊补牢的机会。

所以，求医不如求己，要想抓住健康，防病养生才是关键、世事嘈杂，人心也就跟着悬浮。

防病养生应该从哪里下手呢？经验告诉我们，不良的生活方式往往是引发疾病的祸根。

那好，我们就来个斩草除根——告别那些给我们带来伤害的生活方式，洗心革面，重新做人，换一种健康的、积极的、远离疾病的生活方式。

于是，这本书诞生了。

它一共分为12章，包括健康新观念、合理膳食、节制烟酒、健康睡眠、合理居家、防止辐射、劳逸结合、穿衣化妆、适度运动、及时排毒和防病因季节而异、因人而异等生活中的各个方面。

力求为读者全方位地展示一种健康的、不生病的生活方式。

通过本书，编者希望达到3个目标。

一是向读者传送一个健康的新观念——花大钱治病，不如花小钱养生。

二是为读者提供一个标准——即什么样的生活方式才是健康的生活方式。

三是告诉读者一个方法——我得怎么做，才能拥有一个不生病的生活方式。

当然，终极目标只有一个，那就是希望广大的读者拥有健康的体魄，快乐度过每一天。

<<治病不如防病>>

内容概要

《治病不如防病》从习惯、饮食、运动、心理四个方面出发，着重分析了某些日常生活习惯的利与弊，从习惯上防病于未然；怎样吃才最有营养、最科学，从饮食上防病于未然；怎样锻炼身体才最有效，从运动上防病于未然；怎样保持心理健康，从心理上防病于未然。人们总是在生病之后才去治病，却很少有人想到在生病之前去防病。防病于未然，才是最正确的养生之道。

<<治病不如防病>>

书籍目录

绪言——不生病的生活方式1.是药三分毒：揭开药物的另一面2.不良生活方式是诱发疾病的祸根3.花大钱买药，不如花小钱养生第一章 合理膳食、吃出健康——许多病都是“吃”出来的1.别不在意你身边的垃圾食品2.饮食的观念性误区3.你有这些坏习惯吗4.维持生存的7大营养素5.小食物也有大功效6.膳食搭配要平衡7.吃对一日三餐8.以食代药，可防疾病第二章 不抽烟、少喝酒——许多病都是“吃”出来的1.吸烟可引发哪些疾病2.吸“二手烟”危害不小于“一手烟”3.最有效的戒烟秘诀4.酗酒七宗罪，一览无余5.不宜饮酒的6类人6.学会健康饮酒第三章 按时就寝、规律睡眠——长期熬夜不利健康1.熬夜等于透支健康2.女性熬夜危害更大3.4种不同的睡眠类型4.不正确的睡眠习惯5.怎样才能睡得更好第四章 居家有方、疾病可挡——警惕室内藏“毒”空间1.健康居室，健康生活2.警惕潜藏在装修暗处的“杀手”3.厨房、卫生间，一个也不放过4.居室养花抗污染5.家用电器须健康使用第五章 面对辐射、进退有方——当心数字空间的秘密杀手1.无处不在的电磁辐射2.看电脑、手机怎么“害”你3.微波炉的辐射不容忽视4.居家防辐射的妙招5.准妈妈最需防辐射第六章 会工作、会放松——疯狂工作多挣钱，输了健康怎么办1.身体是一切的本钱2.别患上“快节奏综合征”3.警惕“白领病”4.要学会缓解压力第七章 上网限时、避免成瘾——不能沉醉于网络的虚拟空间1.莫做网络“瘾君子”2.网络游戏——“过把瘾”背后的无尽空虚3.网络聊天——虚拟空间的真实沉沦4.网络激情——迷乱与狂欢5.网恋、网婚——一朵美丽的塑料花6.不要成为博客的奴隶7.学会做网络的主人第八章 穿对衣、化对妆，健康漂亮——不要穿出衣料病，化出满脸伤1.“化过妆”的衣料危害健康2.买衣服要注意衣料选择3.好衣料也要正确洗4.预防衣料静电伤害5.眼睛四周的化妆诀窍6.美丽口、齿、鼻，一个也不放过7.耳朵打洞需谨慎第九章 适度运动，增强免疫力——久坐不动是健康的“软刀子”1.疾病最爱找懒人2.生命在于运动3.选择适合自己的运动方式4.科学运动，走出运动的误区5.运动损伤应急处理第十章 及时排毒，选对方法——无毒才能一身轻1.别让身体负上“毒债”2.4种排毒方案3.食物排毒明星榜4.运动排毒，一石二鸟5.走出排毒的误区6.心理排毒：给心灵洗个热水澡第十一章 防病随着季节转——健康生活不能忽略四季变化1.春季养肝宜为先2.夏季戴上“护心符”3.小心秋老虎：滋润你的肺4.抓对时机，冬季养肾第十二章 下药须对症，防病应分人——不同人群的防病方法1.中年男性的健康方案2.中年女性：健康走过更年期3.健康宝宝的护理指南4.家有老人是个宝“

<<治病不如防病>>

章节摘录

2.不良生活方式是诱发疾病的祸根在过去的一个世纪里,由不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代了传染性疾病,成为人类健康的头号杀手。

根据专家分析发现,我国已公布的死亡率位居前三位的疾病(心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤)中,有2/3的患者是由其不良生活方式所致。

当前,8种因不良生活方式导致的疾病正处于急剧上升之势,它们分别是高血压病、冠心病、中风(脑溢血)、高脂血症、糖尿病、脂肪肝、肥胖及乳腺疾病。

据相关数据表明,目前我国高血压病患者和乙型肝炎病毒携带者分别已达到1亿人以上,而糖尿病患者数量也有大约3000万人。

并且,在我国的城镇老年人中,高血压及高脂血症的发病率已达到甚至超过了世界发病率最高的国家,而这些疾病往往又很容易导致更多并发症发生。

为了减少因不良生活方式诱发的疾病,我们必须先对最易引发疾病的几种不良生活方式有一个大概的认识。

(1)饮食中的“三高”问题“三高”主要是指饮食中的高脂、高盐和高热量,经常食用这样的食品,很容易诱发疾病,如高血压等。

“三高”最直接的表现就是导致了肥胖。

肥胖对人的心理和生理都有极大危害。

肥胖影响形体,会使人产生自卑心理;肥胖还容易诱发心血管疾病、糖尿病等,对人的身体健康造成危害。

肥胖问题对于儿童的危害尤其大。

因为儿童肥胖既不是简单的营养过剩,更不是健壮的表现。

儿童肥胖不仅会影响其现阶段的生活、学习和健康,也是培养成年疾病的温床,埋下成年高血压、心脏病、动脉硬化、肿瘤、糖尿病等疾病的祸根。

肥胖还可能致使脂肪在脑组织堆积过多,形成肥胖脑,严重影响神经网络发育的,导致儿童智力水平降低,脑反应不敏捷,甚至出现行动迟钝、肢体行动困难等严重后果。

(2)经常熬夜习惯熬夜的人越来越多了。

甚至,对于有些人,熬夜已经成为生活方式的一部分。

但是,从健康的角度讲,熬夜的害处相当多。

经常熬夜所造成的后遗症中,最严重的就是疲劳、精神萎靡。

与之相伴的是人体的免疫力下降,这时候感冒、胃肠感染、过敏原等等的自律神经失调症状都会找上你。

夜晚是人体的生理休息时间,该休息而没有休息,就会因为过度疲劳造成眼睛周围的血液循环不良,会出现黑眼圈、眼袋或是白眼球布满血丝。

熬夜的隔天,上班或上课时经常会头昏脑涨、注意力无法集中,甚至会出现头痛的现象,长期熬夜、失眠对记忆力也有非常大的损伤。

熬夜还会损害皮肤。

本来,晚上11时到凌晨3时是美容时间,也就是人体的经脉运行到胆、肝的时段。

这两个器官如果没有获得充分的休息,就会表现在皮肤上,容易出现粗糙、脸色偏黄、黑斑、青春痘等问题。

而且更糟糕的是,长期熬夜会慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。

此外,长期熬夜的人更易遭癌症之害,因为癌细胞是在细胞分裂中产生的,而细胞分裂多在睡眠中进行。

熬夜使睡眠规律发生紊乱,影响细胞正常分裂,从而导致细胞突变,产生癌细胞。

<<治病不如防病>>

编辑推荐

《治病不如防病》帮助你开启健康四大防护墙：习惯、饮食、运动、心理——全面呵护自己的健康。有病再治，不如无病先防。

日常生活中，许多常见病都是由于不良的生活方式引起的。

与其花钱治病，不如养成良好的生活方式。

而养成不生病的生活方式，就需要认识清楚自己目前存在着哪些不良生活方式。

只有如此，才能有的放矢地进行预防。

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>