

<<健康全书>>

图书基本信息

书名：<<健康全书>>

13位ISBN编号：9787561332092

10位ISBN编号：7561332092

出版时间：2006-3

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：西格弗里德·梅林

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>

## <<健康全书>>

### 内容概要

本书集结了作者在“欢迎来到奥地利”电视节目中播出的所有关于健康的医学忠告。并汇集了有关健康的方方面面的重要信息。

我们在年轻时就该为将来作好准备，并积极努力的保持健康，以使我们能延年益寿；更加有滋有味地享受生活。

了解并施行健康的生活方式将会大大有益于广大读者的活力与健康，使人们在日常生活中感觉良好、精力充沛，更加自信。

阅读本书我们可以知道：健康的饮食、运动、放松疗法、疾病预防等诸多方面的最基本的有用知识；并提醒人们如何积极改善自己的健康状况，加深对健康的理解；明确告诉你生病时的注意事项，为你万不得已需要到医院治疗之前做好充分的准备。

成为健康人。

## <<健康全书>>

### 作者简介

西格弗里德·梅林博士生于1954年；曾在维也纳、伦敦和纽约接受严格的本科专业医生教育。他是众多科学著作和科普读物的作者，国际诸多医学协会的成员，从1995年起在奥地利ORF电视台策划并主讲了“欢迎来到奥地利”节目中每周的医学门诊栏目。

本书集结了他在该节目中

## <<健康全书>>

### 书籍目录

前言第一章 健康生活 健康的概念 身体健康与精神健康 如何使您的免疫系统保持活力 保护免疫系统的必需物质 增强人体抵抗力的家用处方 精神的力量 精力充沛地面对日常生活 什么是“健康”的饮食？ 维生素，矿物质，次级植物素（或果酸）保持良好的脑力 健康的睡眠 为什么我们的许多人睡眠严重不足 你会做梦吗？  
环境致病？  
多发性化学药剂过敏症（MCS）气候如何影响人体 健康地旅行 培养儿童和青少年的健康生活方式 晚年生活保健第二章 保持健康 信息灵通的病人 自我诊疗的局限 定期的健康检查 正确接种疫苗 找医生看病 急救 家庭药箱 治疗日常病痛的有效家用处方 “现代医学”和“替代医学” 心理疗法，呼吸疗法和放松技巧第三章 成为健康人 现代疼痛控制学 疼痛 呼吸道疾病 过敏反应 皮肤和毛发……

## &lt;&lt;健康全书&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘把健身当作预防疾病的措施 其间众多的科学研究都证明, 为保持良好的身体状态而进行的健身训练可以改善人体健康并延长人的寿命。

原因很多: 针对性的耐力训练可以强健人的心肌, 并使人体安静状态下的脉搏减慢。由此机体的氧气需求由于心脏收缩次数的变少而得到满足, 心脏也相应地得到保护。

耐力训练可以改善不正常的血脂值。

由此可降低动脉硬化的风险, 而且今后患外周动脉的梗阻性疾病和心肌梗塞的风险也降低了。

耐力训练可以降低血糖含量。

耐力训练可以降低血压, 而且特别对温和型高血压有助益。

耐力运动可减少人体紧张性激素的释放, 心跳频率由此降低, 而且使两次心跳之间的间歇期延长。

耐力训练减轻压力, 改善睡眠, 并提高人的专注能力。

血液的流动性得到改善, 由此氧气能够得到更好的输送。

心肌需要的氧气量较少, 心肌梗塞的危险就会降低。

入门者如何进行健身训练 良好的身体状态是无法进行“事后弥补”的, 那些为了尽可能迅速地补救过去所犯下的过失, 匆匆忙忙, 没有任何准备就开始跑步的人, 他的生活状态变得很危险。

首先健身训练之前需要做一个健康检查, 包括心电图和肺功能检查。

这之后应根据个人情况量身定做一份训练计划, 而且只能逐步地提高运动成绩。

但即使是每一项单独的耐力训练也应当系统地来完成: 首先5至10分钟的热身阶段, 它使人体循环系统和新陈代谢慢慢地运动开来。

然后先前计算得出的适合心率应当保持20分钟左右的时间。

接下来您的运动速度应当逐渐地缓慢下来。

其间, 如果您累得喘不过气来, 也不要突然地停住, 而至少要继续运动下去, 或用胳膊做画圈运动。

这会给予心脏机会, 使它逐渐调整到较低的心跳频率上。

什么是“健康”饮食? 令人迷惑的饮食建议 确切地说, 什么是“健康的饮食”呢?对于这一问题, 如今可不乏人们的建议和好主意。

不过凡是那些在健康手册, 健康杂志或是广播和电视节目中去了解他最好应该吃些什么的人, 往往会变得难以抉择: 来自不同渠道的对饮食的建议区别很大, 而且还常常相互矛盾。

过去, 人们受到推荐的是明显偏重素食的饮食结构, 不过人们逐渐又了解到有相当一部分人吃不了生的素食品和谷物, 他们会对此产生过敏反应。

之后媒体又大肆宣传“爱斯基摩特殊食谱”, 而这种食谱中蔬菜和膳食纤维实际上不起任何作用。

有些“营养权威”认为, 在很大程度上未经任何处理的谷物粒子特别具有推荐价值, 不过对于有些采用Mayr-食谱的人来说, 大量地吃这样的谷物粒子会损害他们的肠道。

当人们频繁地受到警告, 不要过量饮酒, 它会给肝脏或血压带来不利影响的同时, 一段时间以来又再三地发布可靠的科学研究成果, 它们指出适量地喝葡萄酒或啤酒有降低胆固醇及保护心脏的作用。

还有人能对此更精通一些吗? 素食者生活得更健康 然而在下面这个问题上人们的看法普遍趋向一致, 即现代文明社会中的饮食习惯已经发展得很不利于健康: 过多的肉食和香肠食品, 过多的脂肪, 过少的膳食纤维, 而膳食纤维都存在于谷物或蔬菜中。

因此在奥地利由饮食习惯引起的新陈代谢疾病, 例如“糖尿病”, 体内胆固醇值过高, 或者所谓的新陈代谢综合征, 以及多种风险因素同时存在的组合形式也相应地流行起来。

P10-11

## <<健康全书>>

### 媒体关注与评论

书评健康生活的最佳忠告、健康的生活方式、永葆健康的原则、成为健康人的方法、身体健康与精神健康、健康的饮食、健康的用药、健康的旅行，孩子、成人和老人都需要的一本健康生活宝典。

## <<健康全书>>

### 编辑推荐

健康生活的最佳忠告，健康的生活方式，永葆健康的原则，成为健康人的方法，身体健康与精神健康，健康的饮食，健康的用药，健康的旅行，孩子、成人和老人都需要的一本健康生活宝典！  
本书集结了作者在“欢迎来到奥地利”电视节目中播出的所有关于健康的医学忠告。  
并汇集了有关健康的方方面面的重要信息。

<<健康全书>>

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>