第一图书网, tushu007.com

<<健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<健康忠告>>

13位ISBN编号：9787564114312

10位ISBN编号：7564114312

出版时间：2009-1

出版时间：顾德宁、 顾燕 东南大学出版社 (2009-01出版)

作者：顾德宁，顾燕 著

页数：392

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

前言

当下，我们的身心正在经历前所未有的变化，在享受过多物质和新奇愉悦及满足的同时，也必然承受过多的迷茫和苦痛，从身心健康的新视野，重新审视我们人生的意义，积极维护健康，做一个快乐平和的“好人”，让幸福成为我们的今曰选择和决定，这对自己，对亲人，对社会，都有非常重要的意义。
《健康忠告》就是一本有助于您做“好人”的新书。
《健康忠告》是关注当代人身心健康热点问题的新闻汇集，涉及我们现代生活的方方面面，是一本大健康教育和医学科普的通俗读物，几乎包括了目前人们所关注的常见保健要点和行为。
《健康忠告》不是源于作者苦思冥想的“顿悟”或个人的局部体验，她所援引的健康理念、知识、数据和做法都是以目前前沿科学和认识水准为参照的。
它们大部分内容来源于作者近年采访千余名各科医学专家教授所撰写的两百多万字新闻和笔记；另一部分是作者新近译自近百篇欧美最新医学报道。
《健康忠告》在编排上采取虚实相间，理念与操作结合，如说到“健康是福”新理念，就附有可操作的“祈福法”。
为了阅读方便，本书在章节上有一些交叉，但为了寻求更大的信息量，本书没有重复的内容或语言的赘叙。
《健康忠告》特别倾向于提高读者的健康素质和责任，积极推动最新健康理念，使其深入人心。
例如，推广“国民健康是国家财富”的新概念，我们发展经济和致富的最终目的是为了提高人们的生活水平和幸福指数，让人们生活得更健康、更幸福。
推崇“健康道德”观念，维护个人的健康，不仅是您个人及亲人的事，也是一种社会责任和道德，个人选择健康的生活方式，就是对社会的贡献，是一种有更高道德和健康素质的表现。
维护健康从今天做起，从身边做起，从点滴做起，《健康忠告》关心每一个人，鼓励读者做身心健康的“好人”，这是我们出版她的美好愿望和目的。

<<健康忠告>>

内容概要

心有玫瑰，人生芬芳。
我们的身心正在经历前所未有的变化，在享受过多愉悦和满足的同时，也必然承受过多的迷茫和苦痛，从心理健康新视野，重新审视人生的意义，让幸福成为我们今日的选择和决定…… 生活方式是我们自己的选择。
其实，只要好好走路，认真吃饭，爱护环境，慢慢品味每日生活，我们身心会更健康快乐，可当下，在所谓文明社会中，许多人却选择了反文明的不健康生活方式，于是，我们就自食苦果，疾病缠身…… 女人一生如同绚丽的生命之舞，女性的特殊器官为此搭建了最美丽的舞台，女性丰富的情感勾勒出细腻的起伏，如同生命孕育般精巧和艰难。
在维护女性健康中，做女人和维护健康缺一不可…… 输掉健康，赢得世界又如何？
对男人来说，最大的挑战是更好地照顾自己，最大的奖赏就是维持自己和家人的健康，该如何去做？这是男人一生都要回答的最重要的问题…… 现代的孩子是幸福的，但不一定是快乐和健康的，我们辛苦种下的瓜也可能收获的只是豆。
旨在提高孩子社会和身体时代适应力的健康教育必不可少，这包括相关健康知识和基本生活技能、建立较好的人格、自信、自尊和自立…… 岁月可以弄皱我们的皮肤，而丧失生活的热情却会弄皱我们的灵魂。
老人为“乐龄人”，对于一颗永远年轻的心来说，即使“近黄昏”，也可“夕阳无限好”…… 癌症是一种生活方式疾病，80的癌症都是由不良生活方式引起的，也就是说是我们自己选择的折磨。
抗癌从建立健康生活模式做起，从每天的衣食住行做起，从保护生态和环境做起。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

顾德宁（主任记者）和顾燕（高级记者），现分别供职于新华日报报业集团新华日报和扬子晚报，顾德宁和顾燕夫妇多年热衷于卫生新闻报道、健康教育普及和国际最新医学信息交流，除撰写大量健康新闻之外，还曾卡编和翻译《美国之音医学报告》、《江苏寻医问药指南》和《想一分钟》等促进人们身心健康的书籍。
顾德宁曾从事过医学放射诊断、病原微生物检验、医学情报翻译、疾病控制、健康教育指导和卫生专业报采编等医疗卫生专业工作。

书籍目录

第一部分 心中玫瑰第一主题 寻找幸福式第二主题 防治“心”病第三主题 成长的烦恼第二部分 文明悲哀第四主题 健康的生活方式第五主题 心血管疾病第六主题 糖尿病第七主题 肥胖第八主题 消化系统疾病第九主题 骨、关节疾病第十主题 睡眠障碍第三部分 夏娃忧伤第十一主题 沉默的杀手第十二主题 绚丽之舞第十三主题 女性的朋友第十四主题 女性防癌第十五主题 美丽选择第十六主题 难言的苦痛第四部分 亚当软肋第十七主题 第二性悲哀第十八主题 争议和澄清第十九主题 谁偷走了我们的未来第五部分 呵护花朵第二十主题 优生呼唤第二十一主题 培育误区第二十二主题 社会的孩子第六部分 夕阳美好第二十三主题 青春是心态第二十四主题 年老未必呆第二十五主题 年老未必衰第七部分 抗癌先锋第二十六主题 生活抗癌第二十七主题 发现蛛丝马迹第二十八主题 科学治癌

章节摘录

第一部分 心中玫瑰第一主题 寻找幸福式康是幸福的根基幸福是什么？
幸福是人们对生活满意程度的一种主观感受。
所谓“幸福指数”，就是衡量这种感受的主观指标，也就是幸福感。
“幸福指数”是一个综合指标，如人们的收入、生活水平、健康水平、人际关系、成就感、安全感和对工作的满意度。
也就是说，幸福感包含：人们对生活总体以及主要生活领域的满意感；人们所体验到的快乐感；人们由于潜能实现而获得的价值感。
因此，幸福感是个体对自身存在与发展状况的一种积极的心理体验，是满意感、快乐感和价值感的统一。
身心健康是一切幸福的根基。
如果我们把构成“幸福指数”的其他因子，如钱财和工作等当做“0”，身心健康则是排在第一位的“1”，有了“1”，“0”越多越好，越有意义，没有了“1”，再多的“0”也只能是“0”。
也就是说，“没什么不能没钱”的前提是“有什么不能有病”。
健康是福！
世界卫生组织的“生活质量量表”是根据个人的价值观、文化、目标、期望和所关心的问题、自己在生活中的感受而制定的，对身体健康、心理健康、独立性、社会关系、环境和精神六大方面进行评估。
越来越多的研究者倾向于使用健康相关生活质量量表，这主要包括有无某种疾病诊断结果、生理功能（如血压）、心理和认知功能、躯体功能（如生活自理能力）、健康感受（如健康自评）、社会功能（如社会交往的性质和范围）。
幸福健康，即“福康”，越来越受到人们的重视。

媒体关注与评论

在健康的标尺面前，《健康忠告》告诉我们：有了“好人”“坏人”之分：在对健康的追求中，我们的生活轨迹不断向“好”，而且画出一道幸福的上升线。

李扬(南京)在世界经历了一系列严重危机之后，无论是谁，对生命和健康，对平淡安全的幸福生活，对温馨舒适的家，对身边的亲人朋友，都会有一种格外的珍惜。
这是我们读《健康忠告》的心境。

尔琳(加拿大)《健康忠告》可让我们静下心来好好想一想，检讨一番我们繁杂的生活，那些充满诱惑而不见“人”的日子真是我们想要的吗?它符合我们对生活和生命的认识和理念吗?我们健康快乐吗?《健康忠告》劝告我们过一种既有利于自己身心健康又有助于社会安宁的生活。

林鸣(北京)

编辑推荐

维护健康，从今天做起，从点滴做起，《健康忠告:当代人身心问题警示录》鼓励和帮助读者做一个快乐平和的“好人”。
在健康的标尺面前，《健康忠告》告诉我们：有了“好人”“坏人”之分：在对健康的追求中，我们的生活轨迹不断向“好”，而且画出一道幸福的上升线。
李扬（南京）在世界经历了一系列严重危机之后，无论是谁，对生命和健康，对平淡安全的幸福生活，对温馨舒适的家，对身边的亲人朋友，都会有一种格外的珍惜。
这是我们读《健康忠告》的心境。
尔琳（加拿大）《健康忠告》可让我们静下心来好好想一想，检讨一番我们繁杂的生活，那些充满诱惑而不见“人”的日子真是我们想要的吗？
它符合我们对生活和生命的认识和理念吗？
我们健康快乐吗？
《健康忠告》劝告我们过一种既有利于自己身心健康又有助于社会安宁的生活。
林鸣（北京）

第一图书网, tushu007.com

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