

<<生活方式决定健康>>

图书基本信息

书名：<<生活方式决定健康>>

13位ISBN编号：9787564124304

10位ISBN编号：756412430X

出版时间：2010-9

出版时间：东南大学出版社

作者：夏登杰，关兰友，王斌 主编

页数：192

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>

<<生活方式决定健康>>

前言

21世纪是人人享有健康的世纪。

人人享有健康，是社会真正进步的标志。

健康是人生的基础，健康是幸福的重要组成部分。

人们从事劳动、建设和各种工作，为了什么？

为了更加幸福的生活。

但是，如果没有健康，即使幸福就在身边也无从享受；反过来讲，人们要得到幸福的生活，必须从事劳动、建设和各种工作。

若没有健康，又如何工作？

“健康关系千家万户的幸福”，这是千真万确的真理！

可以说。

健康是人的幸福的核心。

健康，不仅是身体没有病痛，而且同时还包括心理健康和社会环境和谐适应的完美状态。

长生不老，不能实现。

活过150甚至180岁，目前还是一个美丽的科学假说。

虽然天命不可逆，天年不可越，但是，健康长寿，安享“天年”，“度百岁乃去”，人类是可以实现的。

中医养生与健康已有数千年的悠久历史，几乎和华夏民族的发展同步。

早在《黄帝内经》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之。

战已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。

“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。

今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？

人将失之耶？

歧伯答曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而不衰也”。

明确提出了治未病的观点。

要长寿、要健康必须起居有常，饮食有节，劳逸有度，饮食合理，营养平衡，要有科学的生活方式等观点，至今仍有指导意义。

怎样科学养生，提高健康水平，优化生命质量，成为我们今天大家关注、讨论、研究的重点。

地球上发生大范围波及全人类的战祸已经过去一个甲子了。

这一个甲子，科学迅猛发展，人类的物质生活和精神生活得到极大的改善。

食有鱼，出有车。

居有空调。

万里之遥，旦夕而至；天下信息，瞬间可听可视，宛若身临。

人类有什么不能的？

人类简直可以藐视“造物”。

但是，疾病，却依然一直在一旁冷笑着注视着人类，人类不但无法将其驱逐，却发现随着文明的发展，疾病越来越多样化，越来越普遍了。

中国大陆，改革开放三十年，社会巨变，经济腾飞，科技进步，国家富强，政通人和，人类的奇迹发生了。

<<生活方式决定健康>>

内容概要

本书是国家中医药管理局“中国·南京首届生活方式与健康国际论坛”大会主编健康科普读物。书中主要从各方面如饮食、减肥、性生活、睡眠、吸烟、饮酒、运动等，介绍各种不良生活方式以及对健康的影响，在生活中有哪些误区，如何矫正这些不良生活方式，使身体更健康。本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，形式新颖，适合各类人群阅读。

<<生活方式决定健康>>

书籍目录

第一章 生活方式讲科学 什么是现代文明病 什么是生活方式病 健康生活方式有哪些 不良生活方式大盘点 不良生活方式的危害 不生病靠自己 身体的反抗你听懂了吗 人不能死于无知第二章 健康从饮食说起 合理膳食防止“饮食方式病” 五谷为养重视主食 瓜果为助适中方好 五畜为益荤素搭配 蔬菜为充丰富营养 饮食禁忌熟知为妙第三章 科学减肥有益健康 认清脂肪的功与罪 不当减肥方法大扫描 科学饮食助减肥 减肥方法知多少 中医药减肥我知道 产后减肥面面观第四章 科学性生活 不得不防的性病危害 不可不知的性生活误区 不得不知的健康常识第五章 睡眠与健康 不良睡眠早知道 失眠危害健康 预防失眠有妙招 防治失眠小秘方第六章 香烟是生命最恶的杀手 有害的烟“文化” 吸烟百病之凶 香烟毒素看不见的杀手 吸烟癌病之源 被动吸烟危害更大 世界公害中国堪忧 吸烟与火灾事故 公共场所禁止吸烟 治病不如防病吃药不如戒烟第七章 千秋功过说饮酒 酒文化是耶非耶 适度饮酒有益健康 健康饮酒降低危害 酒醉心明乐天“不乐” 第八章 运动与健身 运动误区面面观 运动健康有“菜单” 第九章 人生智慧 快乐秘方 快乐的智慧 快乐的秘方 笑起来,唱起来,动起来,紧皱的眉头松开来 快乐人生无忧虑第十章 环境与健康 环境污染知多少 污染危害知多少 肿瘤家族的“黑名单” 不良生活方式与肿瘤病因第十一章 预防肿瘤 健康生活 肿瘤家族中的“待查分子” 肿瘤早期警告 日本预防肿瘤准则 重视盘中餐预防有科学 健康生活方式八项注意附录:《中国居民膳食指南(版)》主要参考文献

<<生活方式决定健康>>

章节摘录

医学心理研究表明,社会性支持可以起到抵消紧张性生活事件的作用,并在对照研究中发现,有良好的社会性支持的人不论其生活事件紧张如何,心身健康状况优于不具备良好的社会性支持的人。

社会性支持的来源是多方面的。

就个人来说,建立良好的人际关系可以帮助形成一个强大的社会性支持;而就一个社会环境或组织团体来说,则应注重关心组成这一社会及组织团体的每一个人;另外,作为组成社会的每一个家庭,更是一个不可忽视的重要的社会支持力量。

因此,应注意良好人格的培养,保持心胸的豁达开朗,乐意同他人友好相处,相互关心,友好交往,克服极度的以自我为中心、办事凭一时冲动、贪求欲望不满足等有损于良好人际关系的习惯和行为。只有这样,才有可能在遭受某种精神压力时有人谈心和倾诉,排解或宣泄心中的不快,并从他人的理解和安慰中获得支持,摆脱因紧张刺激而引起的情绪异常,避免心身疾病的发生。

单位的领导管理工作是关系到能否获得社会性支持的又一重要方面。

是否真正做到知人善任,扬长避短,充分提供条件让其发挥个人优势;是否真正从其切身利益着想,帮助其排忧解难,尽可能合理地改善他们的工作和生活条件;是否在鼓励和帮助他们去取得工作或学术上的成就,甚至是否照顾到其敏感的自尊心等,都将直接影响个人社会性支持力量的获得。

快乐的秘方 人生的航船总会遇到风浪,海上有风浪,水下有暗礁。

现实生活中,人总会碰到如意外事件、生死离别等个人能力无法左右的自然因素,也避免不了在社会生活中遭受到政治、经济、道德、风俗习惯等社会规范的限制,再加上人人都具有种

<<生活方式决定健康>>

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>