

<<行为/生活方式与健康>>

图书基本信息

书名：<<行为/生活方式与健康>>

13位ISBN编号：9787564509484

10位ISBN编号：7564509481

出版时间：2012-8

出版时间：陆建邦、周刚、刘曙正 郑州大学出版社 (2012-08出版)

作者：陆建邦，周刚，刘曙正 编

页数：298

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>

## <<行为/生活方式与健康>>

### 内容概要

《行为\生活方式与健康》从健康理念谈起，比较全面系统地介绍了饮食营养、睡眠、心理情绪、吸烟喝酒、毒品、性行为以及运动等诸多因素与健康的关系，摒弃不良的个人行为，倡导科学健康的生活方式。

本书是一本科学知识普及读物，融科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，力求系统全面，简明扼要，深入浅出，活发生动；图文并茂，以图释文，以文解图，按照健康的路线图标前进。

<<行为/生活方式与健康>>

作者简介

陆建邦，研究员。

长期从事食管癌、胃癌等常见恶性肿瘤流行病学、病因学研究。

曾任河南省肿瘤研究所副所长和河南省肿瘤防治研究办公室副主任，现担任中国卫生信息学会肿瘤登记与监测专业委员会常务委员，河南省全民健康促进会肿瘤康复促进专业委员会常务副主任委员。

## &lt;&lt;行为/生活方式与健康&gt;&gt;

## 书籍目录

1 健康无价 1.1 生命诚可贵 1.2 健康才快乐 1.3 健康的定义 1.4 健康宣言 1.5 健康公式 1.6 健康行动 1.7 健康管理 1.8 健康保险 1.9 健康之道 1.10 健康大合唱 2 饮食营养与健康 2.1 从饮食营养说健康 2.2 吃太饱的猴子死得快 2.3 食物的分类 2.4 凉性食物和热性食物 2.5 酸性食物和碱性食物 2.6 肥胖与健康 2.7 食盐与健康 2.8 食糖与健康 2.9 膳食与常见慢性病防治 2.10 健康饮食 3 睡眠与健康 3.1 八成国人睡眠不足 3.2 睡眠——全人类平等、共享的宝贵财富 3.3 良好睡眠有益健康 3.4 睡眠的生理学基础 3.5 怎样才算是健康的睡眠 3.6 睡眠障碍原因及分类 3.7 失眠与相关疾病 3.8 营造舒适的睡眠环境 3.9 快速睡眠的5个要点 3.10 失眠症的治疗与预防 4 吸烟有害健康 4.1 吸烟是最严重的公共卫生问题 4.2 烟草成分种种 4.3 吸烟的“好处” 4.4 不吸烟的人处于危险中 4.5 危险之路，妇女莫走 4.6 青年人莫与死神亲吻 4.7 烟草控制框架公约 4.8 中国控烟立法 4.9 控烟运动 4.10 戒烟故事 5 饮酒与健康 5.1 酒与酒文化 5.2 酒的分类和分类标准 5.3 酒在人体内的代崩过程 5.4 饮酒的好处 5.5 饮酒对身体的危害 5.6 饮酒与血压 5.7 饮酒与血糖 5.8 饮酒与生育 5.9 饮酒与交通安全 5.10 健康饮酒原则 6 心理情绪与健康 6.1 心理情绪的基本概念 6.2 心理情绪的功能 6.3 精神心理因素与健康 6.4 社会心理因素与健康 6.5 不良情绪对健康的影响 6.6 紧张、恐惧是健康的大敌 6.7 绝望情绪是心理的“癌症” 6.8 人最怕烦恼 6.9 乐观与悲观 6.10 心理健康法则 7 性行为与健康 7.1 安全性行为可促进健康 7.2 不洁性行为有害健康 7.3 危险性行为损害身体和心理健康 7.4 青少年性行为生殖健康调查报告 7.5 同性性行为是传播艾滋病的沃土 7.6 性教育 7.7 性的禁忌与性交安全 7.8 中老年人与性生活 7.9 药物与性 7.10 倡导健康的性行为 8 吸毒有害健康 8.1 毒品是全球性的灾难 8.2 我国毒品滥用现状 8.3 毒品种类及其特征 8.4 吸毒方式 8.5 毒品危害 8.6 毒品与性病 8.7 毒品犯罪特点及相应对策 8.8 戒毒及吸毒者救治 8.9 毒品防范及其预防教育 8.10 珍爱生命，远离毒品 9 运动与健康 9.1 生命在于运动 9.2 运动的健康效益 9.3 人体运动科学 9.4 缺乏运动与慢性病风险 9.5 体育活动与心理健康 9.6 运动损伤及预防 9.7 运动处方制定及注意事项 9.8 有氧运动好处多 9.9 常见慢性病运动教学 9.10 让运动伴随一生

## <<行为/生活方式与健康>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 在20世纪80年代末期开始因为艾滋病而备受关注。

从社会的观点来看，安全性行为可视为一种降低风险的策略，是指保护人们身心健康的性行为和做法。

。性行为的全过程都有可能发生性疾病的感染，从亲吻、触摸、爱抚、按摩、洗浴等，一直到生殖器的接触都潜在有感染性病可能。

性行为的过程中由于个体间各自皮肤和体内带有各种细菌、霉菌、病毒等，通过性行为过程的亲密接触，使相互间的体液交叉污染，如唾液、精液、阴道分泌物、血液、尿液、粪便等，在性行为中通过这些体液接触而导致双方性病菌的互为传播，由此引起的疾病统称为性病。

包括淋病，衣原体、支原体性尿道炎，梅毒，软下疳，霉菌性尿道炎，阴道炎，艾滋病等性传播性疾病。

（2）一对年轻夫妇感染淋病的经历 男方张某，长得年轻，举止谈吐透着潇洒大方，语言幽默，是很招女孩欢迎的那类男生。

女方也是淑女型的，她姓胡，语言不多，且温柔体贴，两人经朋友介绍认识不到一年就结婚了。

## <<行为/生活方式与健康>>

### 编辑推荐

《健康线路图:行为、生活方式与健康》是一本科学知识普及读物,融科学性、知识性、趣味性和实用性为一体,力求系统全面,简明扼要,深入浅出,活泼生动;图文并茂,以图释文,以文解图,按照健康的路线图标前进。

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>