

<<健康是可以选择的>>

图书基本信息

书名：<<健康是可以选择的>>

13位ISBN编号：9787801808523

10位ISBN编号：7801808525

出版时间：2008-5

出版时间：经济日报出版社

作者：潘维良

页数：286

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>

<<健康是可以选择的>>

内容概要

现代社会生活富足，健康安全却陷阱密布，除受新老传染病的两面夹击外，更是出现了诸多以各种慢性病为代表的现代生活方式病，严重影响着人们的生活质量。

什么是健康？

保持健康有哪些方法？

我能始终保持健康吗？

.....这些问题总是困扰着追求高品质生活的人们。

本书作者在参考了国内外大量最新研究成果与调查实践的基础上，详细分析了影响健康的各种因素，从衣、食、住、行、环境、心理等方面给人们全面而正确的健康指导，人们只要对照应用就能轻易地远离疾病，保持健康。

<<健康是可以选择的>>

作者简介

潘维良，笔名：梦飞、梁微，字浩然。

医学博士，主任医师，教授。

中国健康管理协会、全健康管理工程委员会首席健康管理专家。

长期从事医疗卫生与健康管理工作，获得过诸多国家荣誉：中国跨世纪优秀人才、中国百名行业风云人物、全国首批优秀模范人才、共和国杰出贡

<<健康是可以选择的>>

书籍目录

1. 选择健康并不难 什么是健康 健康调查报告 健康是可以选择的 我要健康
2. 均衡营养健康基础 营养与营养素 营养素的需要量与参考摄入量 均衡营养与平衡膳食
3. 几种重要的营养素和食品的选择误区 水 牛奶 纤维素
4. 重视食物安全与饮食选择 食品安全问题何其多 监管、预警不力引起的食品安全问题 生物污染是食品安全之大敌 饮食消费方式不当所致的食品安全问题
5. 摒弃不良的生活方式 吸烟——最伤害身体的生活方式 过量酒精——生活的魔鬼伴侣 熬夜与缺乏运动——世界公认的不良生活方式 垃圾食品——身体健康的慢性毒药
6. 穿着与健康 穿着的功能 服装面料的选择 选购健康服装, 穿出你的健康 鞋子的选购与穿着 被子选择与人体健康
7. 合理使用抗菌药物: 身体健康的防护伞 抗菌药物的概念 抗菌药物滥用的现状与危害 抗菌药物滥用的原因与使用误区 如何合理使用抗菌药物
8. 消除居室污染, 享受快乐健康 居室污染对健康危害的严重性 居室污染的种类与来源 居室污染的发现 居室污染的治理 汽车污染的防范与治理
9. 掌握生活消毒, 远离病菌危害 消毒的基本知识 生活消毒的物理方法 生活消毒的化学方法 生活环境与物品的消毒
10. 防制病媒生物。
让你安枕无忧 蟑螂 苍蝇 蚊子 螨虫 虱、蚤与臭虫 白蚁 老鼠
11. 健康生活, 要远离现代流行病 过敏症 肥胖症 糖尿病 痛风 性传播疾病
12. 愉快工作保持和谐人际关系 人际关系及其重要性 保持和谐人际关系的方法 科学分类、合理处理人际关系 与各类人交往的方式与技巧 磨炼意志, 学会宽容
13. 心理健康: 做自己的心理医生 心理健康的概念与判断 心理异常的种类与表现形式 心理疾病的调适与心理治疗
附录1: 中国居民膳食营养素参考摄入量(表1-表5)
附录2: 常见食品的热量表
附录3: 生活饮用水国家卫生标准(GB5749—2005摘要, 表1-表4)

<<健康是可以选择的>>

章节摘录

1 选择健康并不难什么是健康提起什么是健康，许多人可能会很不以为然：健康不就是没有疾病吗！

大多数人认为只要我们可以到处行走，参加各种社会13常活动，能够吃肉饮酒喝茶就是“健康”的，而只有感到不适或者病痛袭来甚至不能起床才是病了。

其实健康的概念并非如此，可以说我们大多数人并不真正了解健康的含义。

大家可能也理解，当我们身体部分机能衰退或有病变时，身体其他部分组织器官是可以发挥代偿功能的，这时人体不一定表现出有病。

就如我们一组人中即使有一个人缺席时，其他人可以把缺席的人的工作兼做下来一样，当我们缺席的人数很少或者岗位不重要时，我们就不会因此而影响工作的效率与质量；但当缺席的人数众多或关键岗位人员缺席时，我们就无法保证工作的效率与质量了。

人体也一样，只有当病变或机能衰退的部分超出了机体的代偿能力时，我们才会出现病态的症状，表现为我们病了。

而在病变开始发生到出现病态症状并被我们感知到之前，这一相当长的时间内，我们并不感觉有病，还自认为我们是健康的（现在有许多人把这一段时期称为亚健康状态）。

于是在这一段不感知病症的病态期间，我们会作出两种选择：一些人选择了有利于健康的生活方式，摒弃陋习，从而促使身体机能发生调整，修复原先病变的细胞，使部分病变的器官或衰退的器官功能逐渐恢复正常，那样就不会发展到病态症状的出现，从而保持了健康；而另一些人由于未意识到原先生陷方式的错误，继-续或习惯着不正确或不利于健康的生活方式，那么身体内的病变细胞就会更进一步发展，程度加深或数量扩大，或者引起新的组织细胞病变，或者导致细胞机能的衰退，最终出现疾病的症状，这显然不是我们所希望的结果。

<<健康是可以选择的>>

编辑推荐

《健康是可以选择的》由经济日报出版社出版。

<<健康是可以选择的>>

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>