第一图书网, tushu007.com

<<我的健康我来管>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我来管>>

13位ISBN编号：9787802580312

10位ISBN编号：7802580315

出版时间：2010-8

出版时间：求真出版社

作者：黄建始

页数：223

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

内容概要

黄建始，北京协和医学院公共卫生学院院长，中央文明办、卫生部全国《相约健康社区行》巡讲专家，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家。

<<我的健康我来管>>

书籍目录

前言 对自己的健康负责
第一章 健康为什么要管理
第一节 世道变了，环境变了，我也要变
第二节 健康市场盲区多——应该知道的常识不知道就成了盲区
盲区一：锻炼有学问
盲区二：保健食品陷阱多
盲区三：“保健食品”吃不出健康
盲区四：吸烟损害大于原子弹
盲区五：空穴来风的垃圾食品
盲区六：无忧患没健康
盲区七：大量国人在透支健康
盲区八：再健康的人身上也有危险因素
盲区九：慢性病正在威胁我们每个人的健康
盲区十：不要把医生的话当圣旨
盲区十一：误导我们的伪科学泛滥
盲区十二：健康要从娃娃抓起
第三节 防病和治病不灵了，养生不够了
为什么光治病不行
为什么加预防也不够
为什么养生也不灵
为什么二十一世纪健康要管理
第四节 健康是资源，不管理不行了
什么是真正的健康
美国的穷人胖、富人瘦现象
美国人目前总体比我们活得长
医学高科技对美国人的健康贡献不大
公共卫生和预防延长了美国人二十五年寿命
美国人是怎么进行健康投资的
美式风尚：不锻炼就扣奖金
黄金年龄“不该死”
第二章 健康怎么管理
第一节 观念转变最重要
第二节 健康素养不可少
第三节 健康投资是核心
健康就在自己手中
健康投资关键的三句话
健康投资要有的放矢
个性化的健康信息最值钱
企业为员工投资健康的高额回报
健康管理让我们更健康
健康投资最大回报
习惯稍改变，可以活得更长更好
定时维修，让衰老过程慢一点
健康投资重点十五字
投资健康，享受生命

第四节 健康管理三部曲
第一步：了解和评估自己的健康危险
一、了解自己的健康危险
二、评估自己的健康危险
第二步：制定具体的健康完善计划
第三步：改善自己的健康状态
第三章 不同年龄的女人如何投资健康
第一节 10～18岁女人的健康投资重点
10～18岁女人的健康特点
正视第一次妇科检查
青春少女期是建立强硬骨头的最佳时间
身材过度苗条并不健康
抵抗喝酒和吸毒的引诱
科学对待情绪低落
慎重尝试性禁果
青少年抽烟很不好
性生活和怀孕的谬误破解
难以启齿的性话题
第二节 19～40岁女人的健康投资重点
19～40岁女人的健康特点
乳房检查的时间表
乳房的自我检查
女人比男人更容易得性病
对妇科症状心中有数
缓解生活中的各种压力
怀孕之前的准备
第三节 41～60岁女人的健康投资重点
41～60岁女人的健康特点
女人远离心脏病要注意的七个方面
雌激素替代疗法的“ 两面派 ”
糖尿病的检查
结肠癌的检查
控制体重很重要
乳房x线检查有必要
皮肤癌的警告信号
骨密度检查可以做
安全度过更年期
第四节 60岁以上女人的健康投资重点
60岁以上女人的健康特点
锻炼何时开始都不晚
预防老年性骨折的秘密
喝酒要适可而止
老年痴呆症的警告信号
失去老伴之后
老年抑郁症的警告信号
老年妇女性欲增强并非病态
第四章 不同年龄的男人如何投资健康

第一节 10～18岁男人的健康投资重点
10～18岁男人的健康特点
自慰或手淫本身无害
男用避孕套知多少
上网要防止眼疲劳
第二节 19～40岁男人的健康投资重点
19～40岁男人的健康特点
及时发现异常情况，警惕有性病
年轻人打呼噜，小心高血压
常发怒易致病
对付愤怒十五招
第三节 41～60岁男人的健康投资重点
41～60岁男人的健康特点
男人也有更年期
男人更年期的变化
男人更年期特有的健康问题
顺利度过男人更年期
女人可以帮助男人度过更年期
一次不能忘记的错误：急性心肌梗死
第四节 60岁以上男人的健康投资重点
60岁以上男人的健康特点
脑和神经系统开始老化
皮肤发痒的原因和处理
衰老过程出现体重增加不正常
附录一
美国癌症学会2003年关于普通健康成人定期检查发现癌症的建议
各种可纠正的危险因素在冠心病发病中起的作用
各种危险因素在癌症死亡中起的作用
各种可纠正的危险因素在乳腺癌发生中的作用
各种可纠正的危险因素在宫颈癌发生中的作用
各种可纠正的危险因素在结肠直肠癌发生中的作用
各种可纠正的危险因素在中风发生中的作用
附录二
观念决定健康：接受大健康模式刻不容缓
附录三
黄建始教授《健康在我心中》主要应邀演讲

章节摘录

我想我们真的应该有一点儿忧患意识，真的应该关心一下自己的健康，不要让上面的情景发生。
我们应该聪明地、科学地享受改革开放的成果，享受生命的乐趣，体会生命的意义，体现生命的价值。
我们没有任何理由放任上面的假想情景变成现实。
盲区七：大量国人在透支健康　　不知道从什么时候开始，“透支”成了人们生活的常态。
美其名日“提前享受”。
买房、买车贷款自不必说。
月月奔向银行去补齐信用卡上刷掉的“银子”，也是司空见惯。
当然，我不能说这有什么不对。
但是，如果透支的东西不是金钱，而是健康时，您是否还能潇洒地挥挥手说“我提前享受了，值了”？
资料显示，我国因癌症导致的死亡人数每年达到150万，心血管病死亡人数每年达到300万，而精神和心理疾病的负担也在日益加重，实际患者人数已经过亿。
除了以上这些触目惊心的数字，近几年来，“不该死的走了”的消息频频见诸报端。
2005年5月，深圳一家公司25岁的胡新宇倒在工作岗位上。
同月，一家通讯公司工程师程明，在出差时不幸去世，年仅32岁。
2007年6月，相声表演艺术家侯耀文因心肌梗死抢救无效，在家中去世，享年59岁。
……这些新闻不断地向我们敲响警钟。
可以说，这是我们不断透支健康的后果。
更可怕的是，即使警钟长鸣，真正意识到透支健康的严重性，开始还债，开始投资健康的人还是不多。
首先说，健康真的在透支吗？
恐怕一些人，尤其是年轻人不这么觉得。
可能在他们的意识里，觉得不趁着年轻时多奋斗些，多积累些，甚至多享受些，就会给自己留下遗憾。
李白不是说过嘛：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。
”可从另外一个角度想想，李白生活的时代没有汽车尾气、没有城市拥堵、没有高强度的工作压力，所谓尽欢也不过对饮畅谈、游山玩水，自然用不着考虑健康透支的问题。
在这点上，现代人是没有古人的优势的。
有些人，明明知道自己的身体在走下坡路，总是抱怨说，工作累、压力大。
可是说归说，做归做。
他们偏偏还是维持着原来的不健康生活方式。
一边抱怨着，一边挥霍着，倒是在“补”上下足了功夫，买来各种保健品，希望把损失的都补回来。
其实，保健食品是带不来健康的。
还有一些人，他们把听健康讲座、讲究健康饮食和锻炼当作一种潮流来追。
本身来说，这样“好”的潮流，追一下倒也无妨。
可惜的是，他们常常在追求这种潮流的同时，还明知故犯，有意无意地损害着身体的健康。
举个例子，有所中学请我去做健康讲座，定的时间却是周五下午四点半。
周五下午四点半，工作了一周，上了一天课，换了我，早就归心似箭了。
哪有心理允许其他事来损害我的健康，哪怕是再好的“健康讲座”，我也没兴趣。
这就像抽着烟，告诉人家吸烟的危害一样可笑。
我想，不管是上面说的哪一种人，至少有一点是一致的，他们对自己的身体都不负责任，这也许是部分国人健康透支的一个重要原因吧。
这些严酷的现实都在提醒我们，当务之急，要赶紧改变观念。
中国人的健康不能再透支了！

要知道，身体就像机器一样，需要定期维护。
当我们发现了问题以后才想到健康维护，那么意外就在所难免了。
很多疾病都是在不知不觉中发生的。
健康危险因素时时刻刻都在侵蚀我们的身体。
等到发作，已经来不及了。
……

编辑推荐

健康是自由，健康是选择，健康是责任。
对于那些需要昂贵治疗费用的疾病，如心脏病、糖尿病和中风来说，如果我们提前预防，即使是很小的改善，就可以节约大量直接的医疗费用。
一千多年前就有的通过改变生活方式来防病治病的做法开始引起人们的注意。
管理健康也开始作为人类追求健康的新理念提到了议事日程上。
维生素和保健品并不能给您带来真正的健康。
单吃红薯、绿豆是不可能治好病的。
每个人都应该是自己健康的第一责任人。
……这些健康和治病方面的知识，在欧美发达国家是家喻户晓的。
属于普通常识。
但是，我们国人中知道这些的并不多。
这样的健康常识，我们每个现代人都需要。
这本书的目的就是想把目前世界上最先进的健康管理常识介绍给国人，希望能对每家、每户、每个人都有实际帮助。

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