第一图书网, tushu007.com

<<健康密码>>

图书基本信息

书名：<<健康密码>>

13位ISBN编号：9787807402527

10位ISBN编号：7807402520

出版时间：2008-4

出版时间：君龙人寿、《常春月刊》上海文化出版社 (2008-04出版)

作者：《常春月刊》

页数：237

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

我是一位珊瑚宝宝的母亲，关于健康及保健的资讯，我比一般人有着更深刻的体会和需求。
或许我要的答案不一定就能在书中找到，但通过对每一本健康图书的阅读，让我可以更加清晰地审视自己及家人的健康，相对的，也让我有能力提供经验、知识与他人分享。
我想引述京华董事长苏朝祥先生的一段话：“ 能同情别人的只是凡人，能分享别人成长、成就、喜悦的才是天使 ”。
我的小女儿宜臻就是我们的小天使。
天下父母心，做为父母，最大的心愿莫过于子女平安长大。
在2001年6月29日，才小学二年级的她开始了生命中的磨难，原本只是意外导致左胸挫伤发生肿胀，但没想到受伤部位的肌肉逐渐僵硬，病况不断恶化，遍寻名医却束手无策，有建议康复治疗的，也有提供偏方的，最后确诊为进行性肌肉骨化症！
这是一种罕见的疾病，不仅全身肌肉骨骼会逐一硬化僵直，而且会渐渐因为骨骼变形而动弹不得，僵硬固定的四肢就好比海中已钙化的珊瑚。
如此大的打击，在我脑中轰然一阵巨响，思绪一片空白，我该怎么办？
那时，心中只有绝望，几次走到海边想要寻求解脱，却见女儿活泼开朗充满求生意志。
虽然她行动不方便，但仍坚持要继续上学念书，我背着她上、下学，每天起床及发病时的疼痛，让我万般心疼与不舍！
但她依然勇敢坚强，甚至还回过头来安慰我，身为母亲的我，又怎么能绝望呢？
在宜臻患病的过程中，最让我感到温暖的是台湾人寿相关人员不断的关怀与鼓励。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你每天都生活在紧张、忙碌之中吗？
是不是每天都在公司、家庭“两边绕”？
饮食、生活不规律；喝酒、应酬一轮接着一轮，这样的日子是否已经让你疲惫不堪？
平时自认身体状况都还不错的你，几乎很少挂病号，却在某天公司组织的健康检查中，突然发现自己的三酸甘油酯浓度“飙高”：肝功能危险指数“狂升”；骨质疏松已达60岁老年人的程度了！
《健康密码》提供你打开健康密码的12把钥匙，解开你对高血脂、高血压、肥胖、糖尿病、慢性肝病、骨松症、关节炎、妇女病、性功能障碍、肾脏病、压力症候群、癌症等12种现代人常见疾病的困扰，为你提供有关中西医药、营养保健的全方位DIY解析，让你健康有元气、天天好心情！

作者简介

君龙人寿为台湾人寿与厦门建发股份有限公司合资成立之人寿保险公司，系首家全国总部设在厦门的保险机构。
该公司之成立，改写了福建省长期以来没有保险公司法人机构的现状，且将有力地推动厦门区域金融保险中心的建立。

<<健康密码>>

书籍目录

【推荐序一】视病犹亲．真诚推荐【推荐序二】健康Better+财富Better健康首部曲 血路畅通．健康向前走CHAPTER 1 太油、太肥、吃太好一高血脂要小心血油!血浊!怎么可能?我这么健康，怎么可能会有这种富贵病?别怀疑!不要以为高血脂只会发生在胖的人身上，就算是看似苗条的人，也得当心喔!CHAPTER 2 冲动、暴躁、又贪杯一高血压请当心火山爆发的场面相信你大概清楚是怎样，如果你的血压经常飙高，一不小心或许就有血管爆裂、中风瘫痪的可能，就像火山爆发般，不同的是爆发前可能让你不易察觉。
所以．注重平时的预防保健吧!健康二部曲 消化顺畅．排毒又健康CHAPTER 3 多吃、少动、不克制——肥胖症找上你为什么有些人总是可以这么苗条，好像怎么吃都不会胖，有些人却是连喝水或呼吸都会胖?有些人运动一下就会瘦，有些人却连吃减肥药都没法“ 享瘦 ”?到底要怎样才能瘦下来呢?CHAPTER 4 多尿、易渴、体重轻——糖尿病别大意吃太甜真的就会得糖尿病吗?经常大喝珍珠奶茶就会得糖尿病吗?错!其实有“ 不健康 ”生活习惯的人，例如爱吃油炸或精致食物、抽烟、喝酒、熬夜的人，才是糖尿病的高危险群呢!CHAPTER 5 疲倦、黄疸、睡不饱——慢性肝病别轻视“ 肝若不好，人生是黑色的，肝若好，人生就是彩色的 ”，多么令人耳熟能详的一句广告词啊!别以为只有肝炎带原者或熬夜酗酒者才会肝不好，追求流行的你在不经意间也会感染到肝炎喔!健康三部曲 骨骼强壮．稳固又挺立CHAPTER 6 缺钙、少日照、没骨本——骨松症可预防是否觉得身高变矮了?常常觉得骨头酸痛?可别以为这没什么，小心哕!这些现象就是身体在抗议年轻时没有好好地保存骨本，现在上了年纪，骨头就“ 倒缩 ”了!CHAPTER 7 这边酸、那边痛、不能动——关节炎有药医这儿痛，那儿酸，唉!真是标准的“ 痛贴贴 ”。
别以为骨头疼痛、肌肉酸痛．拿个成药膏布贴一下就好，这可是大错特错!平时预防与保健要做得好，不然，轻忽了关节炎的警讯，可能就得走上更换人工关节一途了!健康四部曲 私密地带．关切别大意CHAPTER 8 不顺、不准、不定量——妇女病要关切既担心“ 好朋友 ”来太多，却又担心它不来，唉!当女人真的是辛苦……伴随好几十年的“ 好朋友 ”，常常因它而喜怒哀乐。
但这个“ 好朋友 ”却能让我们了解身体各项机能讯息，因此，如何通过生活中的饮食与运动，与“ 她 ”好好相处，是非常重要的!CHAPTER 9 冷感、不举、没“ 性 ”趣——性功能障碍伤脑筋勇、猛、强的人最怕遇到冷感、不举、没性趣的尴尬；有人选择强健体魄，恢复以往，但有人选择乱服偏方，未见成效：更有人羞于启齿，四处询访良医。
落寞不说、性功能障碍让这些人觉得自己“ 不行 ”，严重地威胁到自尊与自信在生理和心理上都易造成不小的伤害。
CHAPTER 10 频尿、夜尿、尿起泡——肾脏病小征兆感冒咳嗽可能只是单纯的小疾病。
但若再同时出现身体浮肿、常跑厕所、小便困难时，可别以为还是小问题，再多注意一下小便颜色和味道吧!或许这些身体现象正在告诉你——肾功能已经出现问题哕!健康五部曲 深呼吸放松．让你抗压又抗癌CHAPTER 11 心烦、意乱、没心情——压力症候群“ 最近比较烦，比较烦…… ”，哼着这首歌，隐约透露着内心的压力与烦闷，然后不自觉地啐啐念、易怒、没耐心、面容憔悴焦虑、记忆力减弱、对任何事情都提不起劲，小心喔!你可能就是压力症候群的一员了喔!CHAPTER 12 饮食、生活、全检视——癌症不上身香鸡排、烤鸭、麻辣锅、臭豆腐、盐酥鸡、速食、薯条等．都是大家爱吃的!但这些都是高致癌物，还是适量取用为妙!也别以为拒绝了这些美食诱惑就可防堵癌症，因为手机、电脑等现代用品也可能是致癌源之一喔!健康六部曲 第一名的秘密，阿龙名人告诉你CHAPTER 13 名人养生秘方名人养生有方法!想知道日理万机的朱炳昱董事长如何养生?免疫学博士孙安迪是如何找到平衡身心的好方法?活力无限的舞蹈老师易天华如何舞动健康的人生?健康洋溢的张月丽．又是如何常葆青春呢?赶快翻开这章来一窥究竟吧!CHAPTER 14 阿龙健康操跟着阿龙来做做毛巾操．让你天天星期天、健康快乐得第一!

章节摘录

插图：由于高血压几乎是“没有自觉症状的”，根本不痛也不痒，因此，想要早期发现它其实是很困难的。
而且，高血压的整个病程通常较慢，约二三十岁之后血压会逐渐升高，通常是等到过了40岁后才开始发作。
因此，如果家中有高血压、心脏病或曾发生过脑中风者，都属于高危险群，最好年轻时就要开始留意自己的血压，至少每3个月量一次且做成记录。
一般人都不知道有所谓的“基础血压”（身体活动量最小，只有呼吸耗用精力能源时测得的血压，也就是行使最小代谢所需要的血压），不过请你回想一下，若是住院的话，护士是否都是同一个时间来量血压的呢？
这就对了，要取得基础血压就是要在相同且固定的条件下测量，才能察觉长期以来的血压变化。
因此，早晨起床，特别是在刚睡醒的时候以横躺姿势所测出的血压就是“基础血压”（注意：起床上厕所后，就不能算是基础代谢了！
）。
或者，也可安静地进行深呼吸后再静坐测量。
对于高血压患者来说，在逐渐了解自己血压的规律性之后，除非感到头痛或身体不舒服，否则，大约3天～1周量一次血压就可以了，测量时需注意。

编辑推荐

《健康密码》是由上海文化出版社出版的。

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