

<<健康的哲学>>

图书基本信息

书名：<<健康的哲学>>

13位ISBN编号：9787811131475

10位ISBN编号：7811131471

出版时间：2007-7

出版时间：湖南大学出版社

作者：李俊玲

页数：278

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>

<<健康的哲学>>

内容概要

《健康的哲学》运用哲学的思维方式，以如何促进健康和保护健康为主旨，系统阐述了健康的概念与理念、健康的基本规律，影响健康的群体因素（包括自然环境、社会环境、医疗保健制度等），影响健康的个体因素（包括食物、体育活动、心理因素、个体行为习惯）；介绍了数十种自我保健方法。

<<健康的哲学>>

书籍目录

第一编 概论第一章 健康的概念与观念第一节 概述第二节 健康与哲学第三节 “健康的哲学”的研究方法、目的及内容第四节 “健康的哲学”的作用第二章 健康的基本规律第一节 人体的系统性规律第二节 常见正常值的变化规律第三节 健康的先天与后天规律第四节 健康与疾病及亚健康的变化规律第五节 健康的现象与本质规律第二编 影响健康的群体因素第三章 自然环境与健康第一节 空气变化的时空性第二节 日常饮用水的片面性与全面性第三节 阳光的保健性与损伤性第四节 气候变化的客观规律性第五节 健康住宅的形式与内容第六节 自然环境中的普遍联系与人类健康第四章 社会环境与健康第一节 社会环境的内涵第二节 政治、经济因素与健康第三节 文化因素与健康第四节 职业因素与健康第五节 家庭生活与健康第六节 临终关怀第五章 医疗保健因素与健康第一节 医疗保健制度与健康第二节 预防接种第三节 药物的是是非非第四节 医院的级别与职能第五节 医生与患者第三编 影响健康的个体因素第六章 食物与健康第一节 健康与食物的因果关系第二节 平衡膳食的原因与结果第三节 日常食物的种类及功能第四节 食物也是保健的灵丹妙药第五节 日常食物的搭配原则第六节 食物是变化着的物质第七节 酒饮料对健康的功与过第八节 茶饮料对健康的益与害第九节 食盐及调味品对健康的影响第十节 长寿乡的故事第七章 体育活动与健康第一节 体育运动对健康的影响第二节 个体差异与体育活动项目第八章 心理因素与健康第一节 心理健康的涵义及标准第二节 心理健康与生活环境第三节 健康心理的维护第四节 辨善恶，知荣辱第五节 情绪调节范例第九章 个体行为习惯与健康第一节 概述第二节 生活方式与健康第三节 小节与大病第四节 服饰的“温度”与“风度”第五节 “爱好”并不完全是好第六节 健康不能跟着感觉走第十章 自我保健方法第一节 概述第二节 孕育保健第三节 学生保健第四节 女性保健第五节 老年保健第六节 简易保健20种参考文献后记

<<健康的哲学>>

章节摘录

怎样才能判断一个人到底是健康还是不健康呢？

世界卫生组织给“健康”提出了10个可以进行自我判断的具体标志。

(1)智力正常，有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作，而不感到精神有压力。

(2)处事乐观，态度积极，善于协调和控制情绪，勇于承担责任。

(3)具有较强的意志和品质，善于休息，睡眠良好。

(4)应变能力强，能适应并改善现实环境，能适应外界的各种变化；语言行为符合年龄特征，保持人格的完整和健康，人际关系和谐。

(5)有抵抗普通感冒和一般轻微感染性疾病的能力。

(6)体重合适，身材匀称挺拔。

(7)眼睛明亮，反应敏锐。

(8)皮肤、头发有光泽而没有或者很少有皮屑。

(9)牙齿洁白无龋齿，牙龈无出血且颜色正常。

(10)肌肉丰满、富有弹性，随意运动轻松、协调。

这10个标志列举了一系列与健康状况有关的概念，在日常生活中显而易见，对健康的内容做了全面而具体的提示。

您想知道自己的健康状况吗？

请用这些标志对照一下您自己日常的身体、生活、工作、学习、社会适应过程中的多方面具体状况，实事求是地进行逐个比较，大概能够做出一个初步的判断吧。

<<健康的哲学>>

后记

我行医三十几年，现在能有机会把自己的点滴感悟告诉给希望过健康而有意义生活的朋友，感慨万千。

首先我要感谢湖南省社科联的资助和省社科联领导的鼎力支持、精心策划；感谢相关专家评委的认真评审、神圣投票；感谢湖南大学出版社领导和责任编辑的认真审稿；感谢南华大学领导的大力支持；感谢家人的鼓励与支持。

自古以来，我国就有“君子以思患而预防之”和“圣人不治已病治未病”的医学哲理记载；时至当今，社会又兴“提高人们的健康水平”和“以预防为主防治结合”的健康智慧研究。

愿本书能为各自的家人、同事、邻居、亲戚、朋友和自己的身心健康有所帮助；愿所有朋友都拥有健康的身心、聪颖的智慧、旺盛的精力、顽强的意志；都能幸福美满、健康长寿。

哲学智慧犹如茫茫天空，广阔无边；健康知识亦如浩瀚海洋，深险难测，而我们所了解的只不过是天空中的一点，海洋中的一小滴而已。

由于学识水平有限，加上时间仓促，错误和不恰当之处在所难免，敬请读者谅解和指正。

<<健康的哲学>>

编辑推荐

《健康的哲学》可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<健康的哲学>>

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>