

<<健康氣象學入門>>

图书基本信息

书名：<<健康氣象學入門>>

13位ISBN编号：9789861774862

10位ISBN编号：9861774866

出版时间：晨星出版有限公司

作者：村山貢司 著
李毓昭 译

页数：200

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>

<<健康氣象學入門>>

前言

醫療照護加自我照護的健康生活 二十世紀初，日本男性的平均壽命是四十二歲，女性四十三歲。

這個情況一直持續到一九二〇年代，此後就不斷增長。

到了二〇一七年，男性的平均壽命已經達到七十九歲，女性更延長到八十六歲。

男性比以前多活了三十七年，女性則超過四十年。

而在上個世紀初，日本女性就比男性長壽，而且差距有增無減，已經從百年前的一歲拉開到七歲。

由此可見，女性的抗壓力比較強。

日本女性是全世界最長壽的，男性則落居第三。

二〇一七年時，全世界最長壽的男性住在富人不少的小國聖馬利諾。

我們目前已知，一國的平均壽命和GDP（國內生產毛額）有很大的關係。

「健康壽命」的定義是人可以健康生活的年齡，如（圖-1）所示，健康壽命與GDP有非常密切的關係，換句話說，維持健康是要花錢的。

設備齊全的醫院和下水道等社會環境，與健康、疾病息息相關。

此外，要了解疾病，用最新的知識去對付疾病，也需要具備學力、理解力與財力。

目前地球上的人口約有六十五億，估計其中約有二十五億人無法取得安全衛生的飲水。

飲水含菌在開發中國家是司空見慣的事，像日本這樣自來水都能安心飲用的國家是很少見的。

沒有完整的上下水道是感染痢疾、霍亂等疾病的主要因素，但如果平常喝的水就有或多或少的污染，似乎更容易滋生病菌。

日本人去東南亞旅行時，有時候會感染痢疾或霍亂，但當地人攝取同樣的水和蔬菜，有痢疾或霍亂的病菌進入體內也往往不會發病。

其中的原因應該是日本人平常都喝經過殺菌的水，對疾病的免疫力降低。

要預防疾病，過著健康的生活，醫療上和下水道系統是不可或缺的，但過度講究衛生反而會使身體抵抗力變差，而容易生病。

我並不是說平常有必要喝髒水，而是覺得過度清潔對人的健康反而不利。

夏季的高熱症在日本有增多的趨勢。

不只是在酷熱的年度，進冷夏也有許多高熱症患者，就是因為身體不耐暑熱的天氣。

人的身體本來會隨著冷熱調節，這種適應暑照的情況稱為「暑熱馴化」。

氣候突然變熱時，體溫會急劇上升，流出大量的汗，但如果連日都是高溫，體溫就會視情況調節，在同樣的氣溫下，使流汗減少。

近來許多人還沒有盛夏就開始用冷氣，雖然能隨時保有舒適的環境，但也相對的失去適應暑熱的機會。

如上所述，要過著健康、長壽的生活，除了要有完備的上下水道，能夠取得乾淨的水，避免感染病菌，住家也要離醫院不遠，以便在生病時儘快得到治療。

這些要件在日本樣樣不缺，也確實能成為全世界最長壽的國家，但是病患或為宿疾所苦的人卻始終沒有減少。

日本的醫療在世界上雖然屬於高水準，國民與醫療的關係卻自古至今都沒有什麼改變，仍在延續身體情況不佳就去醫療機關就診拿藥的模式，實在需要好好檢討。

本來健康的環境並不是指一生可以迅速得到治療。

當然，這種社會環境是必要的，但是為了預防疾病，也必須有普及的知識和充實的環境教育。

目前預防疾病的資訊在日本已經是唾手可得。

像我就曾率先發布早春時的杉樹花粉、夏時的紫外線，夏季的預防高熱症、秋天的氣喘、冬天的流行性感冒等預防訊息。

今後應該會有更多健康訊息透大眾媒體傳播，但是要有效使用這些資訊，接收的大眾也必須對疾病具備正確的知識。

<<健康氣象學入門>>

除了氣象變化與疾病的關係之外，本書也會說明如何正確解讀或使用氣象資訊。有過疾病、關節炎等宿疾的人，在症狀惡化的日子，不妨在月曆在做記號，然後去調查當天的氣溫和濕度，就會知道自己的疾病會在什麼樣的條件下惡化。

也許讀者之前處理疾病的方式就只是去醫院就醫、拿藥，這樣的做法稱為「醫療照護」。而自行去了解疾病、探索原因、採取預防措施的做法，就稱為「自我照護」。

希望讀者以後能雙管齊下，從醫療照護與自我照護兩方面去解決疾病，過著更健康的生活。

<<健康氣象學入門>>

內容概要

您不可不知道！

每天觀測氣象，有益於自我健康管理！

氣象與疾病兩者之間有何關係？

什麼是氣象病？

什麼又是季節病？

兩者之間有什麼不同？

觀測氣象，了解自我疾病與天候的關係！

現代人常受疾病所困擾，往往一生病即去找專業醫師求助，但是您知道嗎？

疾病產生的原因除了與個人飲食、生活習慣、體質有關外，與天候也有著很大的關聯，氣象變化可能直接影響人的身體，讓宿疾惡化，也可能間接促使作為病原的細菌或病毒增加，使人容易生病。

因此，疾病與氣象的關係可說是密不可分。

經研究發現，透過每日觀測氣象，了解天候變化的方式，有助於自我疾病的健康管理！

教你如何正確解讀及使用氣象資訊！

氣象報導除了會告訴我們溫度、降雨機率、風速、氣壓等，有些也會說明濕度、紫外線係數等其它資訊，提醒大家出外要注意的工作，本書作者村山貢司利用自身的專業知識，教導你如何正確的解讀這些氣象資訊，並且運用這些氣象資訊有效預防疾病！

不同類型的氣象病及預防方法！

天候變化常常導致各種疾病的產生，造成人的困擾，如冷峰經過、氣溫降低等短時間內的種種氣象變化會引發關節炎、氣喘發作等；本書分章列出不同季節容易造成的疾病問題，分析討論與天氣變化的關係，了解原因後教你進一步的預防方法！

本書特色：少數將氣象與疾病兩者共同討論的書籍 教導你如何透過觀測氣象來預防疾病如何正確解讀使用氣象資訊 系統整理、分章詳述：第一章針對氣象與健康的關係來討論，其後以四季為分章列出常見疾病與預防方法。

採用圖表式的輔助方式說明佐證，使讀者容易明瞭學習 廣度與深度兼具，除了探討各種天候、季節與對人體健康的影響，另外延伸至氣象學專業術語，如氣壓、峰面、溫度、溼度等與疾病的關係

<<健康氣象學入門>>

作者簡介

村山貢司 一九四九年生於日本東京，於都立立川學高校、東京教育大學畢業後，進入日本氣象協會任職。

一九八七年到二〇一七年期間擔任NHK的電視氣象解說員。

第一屆氣象預報士考試及格，現任財團法人氣象業務支援中心專任主任技師。

在氣象、生物氣象學、地球環境、氣象與經濟等多種領域活躍，兼任環境省、林野廳、東京都等機構的委員會委員、日本花粉學會評讀員、NPO花粉情報協會副理事長。

主要著作有《異常氣象》、《氣象病》、《花粉症的化學》等。

李毓昭 中興大學畢業，從事翻譯十餘年，譯作有：《神奇的反射指壓》、《如何消除啤酒肚》、《不會老的生活方式》、《10倍數影像閱讀法》、《花草茶》、《做自己的醫生》、《心靈雞湯—關於女人》、《世界的種子》、《撒種人》、《吃出好體溫》、《驚人的體溫健康法》等百餘本英、日文書。

<<健康氣象學入門>>

書籍目錄

前言 醫療照護與自我照護的健康生活第一章 氣象與健康的關係氣象病與季節病．易受氣象變化影響的氣象病與多發生在某個季節的季節病探討疾病與環境關係的「生物氣象學」／氣象資訊有助於預防疾病氣溫與疾病．氣溫變化對身體有什麼影響高熱症的機制與地球暖化相同／氣象溫度與體感溫度的差異／體感溫度的表示方法氣壓與疾病．外在壓力的遽變對身體有不良影響身體承受著十六噸的空氣壓力／氣壓變化對身體的影響峰面、颱風與疾病．氣喘發作與颱風的接近與通過無關冷峰經過時要注意／氣喘在早晚溫度下降的秋季晴天發作陽光與疾病．長時間接觸紫外線的弊害非常大臭氧層讓地球上的生命免於紫線的侵害／陽光能調節生時鐘，轉換心情都市環境與健康．熱島效應、濕度越來越低、空氣污染等有害健康的問題一籬筐使疾病惡化的都市環境／短時間的環境化會招致氣象病暖化的影響．夏天常見的氣象病與感染病的機會威脅越來越大二十一世紀末的氣溫會比現在高三、四度嗎？／熱帶感染病的威脅第二章 春季的疾病警報花粉症1．根據預測，杉樹、檜樹的花粉量會越來越多日本有超過三千萬名花粉症患者／花粉與日照量有關／花粉量的急劇增加花粉症2．避免花粉進入體內的自我防護和抑制過敏的藥物避免花粉進入體內的方法／對花粉敏感的人要盡早採取對策偏頭痛．以規律的生活習慣和醫療院所的治療改善疼痛是因為努力過度和氣象條件的變化嗎？／要注意不規律的生活和氣候變化打呵欠與睡眠．有讓腦部充分休息的非快速動眼期睡眠，就能神清氣爽地醒來為什麼容易在早春時感到困倦？／以十點到三點為主的六、七小時睡眠季節的轉變期與身體節奏．身體節奏與季節協調，就能提高免疫力身體中心部位的訊息與表面上的不一樣／抵抗力的源頭是身體節奏關節痛．要使身體因應降低的氣壓，在氣溫降低時以添加衣物緩和疼痛氣溫與氣壓降低會使疼痛加劇／氣象一開始急劇變化，症狀就會惡化氣象與壓力．氣壓、溫度、濕度的急劇變化會形成壓力而讓人發病疾病是來自於壓力／適度的壓力與會致病的壓力／氣象變化會形成壓力涼風習習的五月．遍布新綠的森林浴能療癒心靈，提高免疫力芬多精的芳香能療癒心靈／森林浴能提高免疫力紫外線1．了解會傷害人體的UVB量，避免受到不良影響UVB會直接傷害皮膚和眼睛／UVB的照射量會因季節而異紫外線2．以傘、帽子等用品遮陽，或是用防曬乳液防止吸收春天時對紫外線的抵抗力比較弱／避開紫外線的侵害黃沙與初下的雨．避免接觸夾帶污染物質的黃沙或雨水每年每平方公里會降下超過一公噸的黃沙／初下的小雨含有污染物質憂鬱症與日照時間．春雨時節不穩定的天氣會形成壓力，讓人心情低落激烈的氣象變化會形成壓力／在太陽與綠意中度過危險的春雨期第三章 夏季的疾病警報過敏增加的原因．營造塵蟎無法繁殖的環境，就能預防過敏惡化塵蟎的屍體和排泄物是異位性皮膚炎的起因／人類的舒適條件和塵蟎繁殖的條件一樣光化學霧與酸雨（來自中國）．氣溫高、陽光強、風小的日子要注意光化學霧洛杉磯型煙霧／有警報時就要避免戶外活動登富士山與氣象．安全與愉快登山的知識與準備富士山的登山隊／因應嚴峻的氣象條件高熱症1．要停止激烈運動！利用綜合溫度熱指數（WBGT）來預防體內產生的熱要與排出的熱平衡／高熱症的症狀與過程／WBGT升高時就要停止運動高熱症2．容易有脫水症狀的嬰幼兒和溫度調節機能低的高齡者要特別注意要在初期階段妥當處理，以免惡化／老人和幼童要小心冷氣病．溫度要設定在二十八度，並添加衣物以免著涼從手腳到腸子都變冷的冷氣病／預防冷氣病夏季的飲食與睡眠．預防夏日疲乏的飲食與睡眠夏日的飲食要重質不重量／從熱帶國家學習飲食智慧／夏天晚上冷氣太強反而會睡不好最熱的日子．清涼過生活的智慧八月中旬過後才是盛暑／緩和暑熱的方法補充水分．為因應流汗，要攝取充分的水分與鈣質，預防尿路結石夏天的常見疾病是泌尿結石／會助長結石與預防結石的東西老年人要有溫度計．老年人要以衣物或冷氣調節體溫體溫調節會隨著年齡變慢好喝的水．飲水好喝的關鍵是溫度和內含的微量成分飲水好喝的條件／使自來水好喝的方法／礦泉水是什麼？食物中毒．以洗手和不過度信任冰箱來度過八、九月的流行期食物中毒的原因很多／腸炎弧菌引起的食物中毒／沙門氏菌引起的食物中毒／要多洗手，而且不能太相信冰箱第四章 秋季的疾病警報九月是秋天？．不是秋天的開始，而是夏季的延長，要持續夏季的保養九月是八月的延長／食物衛生不可輕忽颱風與疾病．正確、詳細的颱風資訊能讓人放心颱風與氣喘沒有因果關係／氣喘在颱風經過三天後惡化氣喘1．身體節奏無法配合氣溫變化就會發作屋塵使氣喘惡化／各種因素的組合／氣溫下降的兩個條件

<<健康氣象學入門>>

氣喘2．如何避免氣溫降低和空氣污染造成的影響逆轉層使氣喘發作 / 藉著衣物避免病情惡秋季的花粉症．檢查過敏原，盡早移開引發的植物花粉症是從歐洲的牧草產生 / 事先割除豬草、艾草 / 檢查過敏原曬棉被．空氣乾燥的十月是曝曬的好時機。

保溫力也是過敏對策曝曬兩個小時可以維持保溫力 / 先用吸塵器吸掉塵蟎再曬太陽乾燥與皮膚．在空氣乾燥的時期，要比平常更注意皮膚保養為什麼日本海岸邊的美人比較多？

/ 要注意空氣乾燥第五章 冬季的疾病警報流行性感冒1．如何面對傳染力強，致死率高的傳染病？

人類自出生以來的奮戰 / 沒有決定性的治療法 / 我們能採取的預防措施流行性感冒2．營造高溫高濕的環境，保持口內清潔患者會在低溫低濕時增加 / 打完噴嚏時最危險 / 營造流感病毒討厭的環境感冒起自三個部位．頸部、手腕、腳踝要保持溫暖，並避免身體受寒溫暖身體的要領 / 用電風扇提高冷氣效果血壓與氣象．要注意血壓，營造溫差不大的環境天氣變冷時會增加的疾病 / 控制血壓 / 避免溫差變大支氣管炎、肺炎．要多洗手、漱口，避免乾燥和喉嚨黏膜受傷各種肺炎 / 空氣乾燥會傷害黏膜 / 預防肺炎活化腦部機能．要使頭腦靈活運轉，「頭寒足熱」和輕微的運動有效紅豆麵包能活化腦部機能 / 發出聲音能讓頭腦有效運作旅行與氣象1．搭機旅行時要預防身體失調生理時鐘和實際時間的差異就是「時差疲勞」 / 預防時差疲勞的方法 / 生活作息紊亂時要用陽光來調整生理時鐘 / 預防其他三種暈機狀況旅行與氣象2．要了解目的地的溫度與濕度，以便因應變化要先知道目的地的氣候 / 在沖繩、南半球要注意紫外線在月曆上做記號．活用資源和知識，減輕宿疾症狀了解氣候引發的症狀 / 記錄疾病與氣象的關係 / 可以從氣象報告知道的事 / 正確解釋氣象資訊參考文獻

<<健康氣象學入門>>

章节摘录

序 醫療照護加自我照護的健康生活 二十世紀初，日本男性的平均壽命是四十二歲，女性四十三歲。

這個情況一直持續到一九二〇年代，此後就不斷增長。

到了二〇二七年，男性的平均壽命已經達到七十九歲，女性更延長到八十六歲。

男性比以前多活了三十七年，女性則超過四十年。

而在上個世紀初，日本女性就比男性長壽，而且差距有增無減，已經從百年前的一歲拉開到七歲。

由此可見，女性的抗壓力比較強。

日本女性是全世界最長壽的，男性則落居第三。

二〇二七年時，全世界最長壽的男性住在富人不少的小國聖馬利諾。

我們目前已知，一國的平均壽命和GDP（國內生產毛額）有很大的關係。

「健康壽命」的定義是人可以健康生活的年齡，如（圖-1）所示，健康壽命與GDP有非常密切的關係，換句話說，維持健康是要花錢的。

設備齊全的醫院和下水道等社會環境，與健康、疾病息息相關。

此外，要了解疾病，用最新的知識去對付疾病，也需要具備學力、理解力與財力。

目前地球上的人口約有六十五億，估計其中約有二十五億人無法取得安全衛生的飲水。

飲水含菌在開發中國家是司空見慣的事，像日本這樣自來水都能安心飲用的國家是很少見的。

沒有完整的上下水道是感染痢疾、霍亂等疾病的主要因素，但如果平常喝的水就有或多或少的污染，似乎更容易滋生病菌。

日本人去東南亞旅行時，有時候會感染痢疾或霍亂，但當地人攝取同樣的水和蔬菜，有痢疾或霍亂的病菌進入體內也往往不會發病。

其中的原因應該是日本人平常都喝經過殺菌的水，對疾病的免疫力降低。

要預防疾病，過著健康的生活，醫療上和下水道系統是不可或缺的，但過度講究衛生反而會使身體抵抗力變差，而容易生病。

我並不是說平常有必要喝髒水，而是覺得過度清潔對人的健康反而不利。

夏季的高熱症在日本有增多的趨勢。

不只是在酷熱的年度，進冷夏也有許多高熱症患者，就是因為身體不耐暑熱的天氣。

人的身體本來會隨著冷熱調節，這種適應暑照的情況稱為「暑熱馴化」。

氣候突然變熱時，體溫會急劇上升，流出大量的汗，但如果連日都是高溫，體溫就會視情況調節，在同樣的氣溫下，使流汗減少。

近來許多人還沒有盛夏就開始用冷氣，雖然能隨時保有舒適的環境，但也相對的失去適應暑熱的機會。

如上所述，要過著健康、長壽的生活，除了要有完備的上下水道，能夠取得乾淨的水，避免感染病菌，住家也要離醫院不遠，以便在生病時儘快得到治療。

這些要件在日本樣樣不缺，也確實能成為全世界最長壽的國家，但是病患或為宿疾所苦的人卻始終沒有減少。

日本的醫療在世界上雖然屬於高水準，國民與醫療的關係卻自古至今都沒有什麼改變，仍在延續身體情況不佳就去醫療機關就診拿藥的模式，實在需要好好檢討。

本來健康的環境並不是指一生可以迅速得到治療。

當然，這種社會環境是必要的，但是為了預防疾病，也必須有普及的知識和充實的環境教育。

目前預防疾病的資訊在日本已經是唾手可得。

像我就曾率先發布早春時的杉樹花粉、夏時的紫外線，夏季的預防高熱症、秋天的氣喘、冬天的流行性感冒等預防訊息。

今後應該會有更多健康訊息透大眾媒體傳播，但是要有效使用這些資訊，接收的大眾也必須對疾病具備正確的知識。

<<健康氣象學入門>>

除了氣象變化與疾病的關係之外，本書也會說明如何正確解讀或使用氣象資訊。有過疾病、關節炎等宿疾的人，在症狀惡化的日子，不妨在月曆在做記號，然後去調查當天的氣溫和濕度，就會知道自己的疾病會在什麼樣的條件下惡化。

也許讀者之前處理疾病的方式就只是去醫院就醫、拿藥，這樣的做法稱為「醫療照護」。而自行去了解疾病、探索原因、採取預防措施的做法，就稱為「自我照護」。

希望讀者以後能雙管齊下，從醫療照護與自我照護兩方面去解決疾病，過著更健康的生活。

<<健康氣象學入門>>

媒体关注与评论

氣象達人：彭啟明博士 熱情推薦

<<健康氣象學入門>>

編輯推薦

少數將氣象與疾病兩者共同討論的書籍 教導你如何透過觀測氣象來預防疾病如何正確解讀使用氣象資訊 系統整理、分章詳述：第一章針對氣象與健康的關係來討論，其後以四季為分章列出常見疾病與預防方法。

採用圖表式的輔助方式說明佐證，使讀者容易明瞭學習 廣度與深度兼具，除了探討各種天候、季節與對人體健康的影響，另外延伸至氣象學專業術語，如氣壓、峰面、溫度、溼度等與疾病的關係 作者簡介 村山貢司 一九四九年生於日本東京，於都立立川學高校、東京教育大學畢業後，進入日本氣象協會任職。

一九八七年到二〇〇七年期間擔任NHK的電視氣象解說員。

第一屆氣象預報士考試及格，現任財團法人氣象業務支援中心專任主任技師。

在氣象、生物氣象學、地球環境、氣象與經濟等多種領域活躍，兼任環境省、林野廳、東京都等機構的委員會委員、日本花粉學會評讀員、NPO花粉情報協會副理事長。

主要著作有《異常氣象》、《氣象病》、《花粉症的化學》等。

譯者簡介 李毓昭 中興大學畢業，從事翻譯十餘年，譯作有：《神奇的反射指壓》、《如何消除啤酒肚》、《不會老的生活方式》、《10倍數影像閱讀法》、《花草茶》、《做自己的醫生》、《心靈雞湯—關於女人》、《世界的種子》、《撒種人》、《吃出好體溫》、《驚人的體溫健康法》等百餘本英、日文書。

<<健康氣象學入門>>

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>