

<<健康时报>>

图书基本信息

书名：<<健康时报>>

13位ISBN编号：9787111317722

10位ISBN编号：7111317726

出版时间：2010-10

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：265

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>

<<健康时报>>

内容概要

本书是《健康时报》2009年度冬季(10~12月)出版刊物的精华选集,内容包括了健康知识、新闻大盘点、年度热门养生、医疗专家访谈,浓缩本季度精华文章,综合了关于养生、饮食、医药等各方面的健康知识,以及百姓关注的健康新闻焦点,针对女性、儿童、男性、老人等各个人群,所选文章集中体现了知识性、服务性、实用性。

<<健康时报>>

作者简介

健康时报社，《健康时报》由人民日报主办，贴近生活，面向百姓，服务群众，以“做中国人的健康顾问”为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害百姓健康的行为。

报纸四开24版，每周一、周四出版。

书籍目录

第1章 健康民生 1.1 健康焦点 上海八成白领午餐成问题 “纯植物化妆品”都是假的 鸡翅属于“鸡下水” 健康没有魔幻药 绿茶防癌,每天要喝5杯 娶高知女性更长寿 防甲流先要防近距离飞沫传染 老人锻炼要少跳 慢跑,防癌的首选运动 交友也成快餐? 陈竺:未来30年慢病将“井喷” 火锅导致重庆胰腺炎多发?

前列腺炎根本不算病 胖子的身体一直在发炎 冬季防甲流,不离葱姜蒜 多喝红茶可防帕金森 防甲流,不能全民喝中药 国人头皮不适率高 艾滋病毒有两最毒时刻 拔根鱼刺为啥这么难 当领导健康风险大 网络搜索很臃肿 去屑洗发水作用小 心脏衰竭可换“心” 近三成人不知上哪查AIDS 新药有望治好糖尿病?

“美国最差妈妈”获追捧 口罩最好去药店买 打了疫苗也得防甲流 四成人不知道丙肝 吃素就是环保 唇干,小心房间有“毒” 六成高收入者过度疲劳 美国餐馆盘子开始变小 防乳癌,吃豆制品记住123 我在哥本哈根骑自行车 职场男人年终体检不可少 多吃两口,11年变胖墩 英国成了“欧洲病夫” 防感染要多“放水” 营养品花费可降低医药费 “隐性饥饿”成健康隐患 日本掀起中药保卫战 八成颈椎病不需手术 两大医学突破不靠谱 每三分钟有一人死于胃癌 “口重”致山东心脑血管病高发 多数人感冒没必要打针 1.2健康讲堂 握拳五秒可测血管健康 长假回来给衣服消毒 换季时体检最好 常焦虑小心抑郁症 打疫苗后多吃蛋类 偏头痛多吃沙丁鱼 感冒后别理发 感冒咳嗽也可引发痔疮 男人应酬多;找“降脂六君子” 上完厕所别只用清水洗手 晚上失眠更要早起 小油壶每周洗一次 坐班族睡前蹬蹬脚 气温骤降要防前列腺增生 “苏东坡操”可防颈椎病

便秘要全天调养 体检应查餐后血糖 把身体当成另一个人 早上8点养肺最好 低焦油烟更难戒 冬天出门想想“严顺开” 食物别裸露在厨房 营养学家拿海参蘸酱吃 长针眼不能乱挤第2章 健康秀场第3章 养生有方第4章 吃出健康第5章 健身课堂 第6章 魅力必修课第7章 老幼健康第8章 两性空间第9章 必灵感悟第10章 健康百科第11章 名家坐堂第12章 常见病调养第13章 药械备忘第14章 诊疗新知

章节摘录

防癌每天跑1小时“我参加义跑不仅是呼吁大家提高防癌意识，还要告诉大家一个最低成本但效果最好的防癌方法——慢跑。

”上午10点，发令枪响，近3000人从北京朝阳公园礼花广场出发，开始了约8公里的北京“希望马拉松”义跑，他们当中有医生、学生、演艺明星、职员，还有不少“老外”。

领跑人、北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心一路“奔驰”下来，脸不红气不喘，十分自豪：“我自己每天都要慢跑，特别是从今年5月份到10月份，算了算，已经跑了总计程1000多公里。

10月刚刚在北京举行的国际马拉松比赛，我参加了，是为数不多的几个跑完全程的非专业选手。

”赵之心说：“现在得癌症的人太多了，许多人一打听，不管是亲戚、朋友还是周边同事，都有患癌的。

”跑步人人都会，既没有高难的技巧也没有严格的场地限制，但它却是提高人体免疫力的首选运动，可帮助人体抵御癌症侵犯。

原因是慢跑时人体吸入比平常多几倍至几十倍的氧气，使全身的脏器更好运作，而人体如果长时间不锻炼，在缺氧状态下癌细胞会异常活跃，诱发癌症。

另外，慢跑还可以消耗体内多余的脂肪，防止肥胖或是超重，特别是女性脂肪过多会影响体内雌激素水平，增加患乳腺癌、子宫内膜癌等风险。

赵之心建议大家每天慢跑1个小时，锻炼时间应从下午3点到9点，如果有条件最好在公园、海边等进行慢跑，老年人可根据自己的身体情况而定，如果感觉跑起来有点困难，大步走也可以。

跑不动。

快走也行对于长期坚持慢跑可预防各种慢病及癌症发生，中国医学科学院肿瘤医院袁凤兰教授也给予了肯定。

她告诉记者，世界癌症基金会及中国癌症基金会2007年10月联合提议：每天要进行30分钟的高、中等程度运动。

所谓高等程度运动针对青少年，建议活动时要做到全身出汗。

所谓中等程度运动比如慢跑，快速步行，会让呼吸加深、心跳轻微加快。

老年人如果因腿脚不方便，慢慢走也可以，只是把时间适当延长点。

“我自己每天晚饭后，都要围着小区至少走四圈，风雨无阻，长年坚持。

几十年来自己的腰围一直在2尺3寸左右，体重增加也不明显。

”

编辑推荐

《健康时报2009年精华本·冬》：健康知识百科全书，太全面了！

太实用了！

太精彩了！

太超值了！

2009年度健康知识与新闻大盘点2009年度热门养生、医疗专家访谈浓缩2009年健康时报精华文章 全年精选 经典奉献!“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”《健康时报》真诚奉献，权威、实用健康保健丛书。

“中国十大周报品牌”，“中国十强行业媒体”，全国发行量遥遥领先，连续10年全国最畅销健康生活类报纸之一，期均发行72万份，每期200万人次的读者群体。

25位两院院士组成的顾问团，100位健康传媒（版块）主编及资深记者，300位知名医院特约记者，700位健康教育专家，为读者提供最权威的健康指导！

《健康时报》是唯一从2003年至今，连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。

《健康时报》是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。

《健康时报》被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等共同授予“中国十强行业媒体”。

是唯一入选的健康类报纸。

《健康时报》被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”。

是唯一获此殊荣的健康类报纸。

《健康时报》被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。

《健康时报》被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等选为机舱读物，已走上近百条航线。

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>