第一图书网, tushu007.com

# <<首席专家王陇德谈掌握健康钥匙(　>

## 图书基本信息

书名：<<首席专家王陇德谈掌握健康钥匙(第2版)>>

13位ISBN编号：9787117079501

10位ISBN编号：7117079509

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：王陇德

页数：148

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

当今社会，健康成为人们的一种追求和时尚。
但是，什么是真正的健康？
采取什么样的行为和生活方式才能真正维护身体的健康？
在日常生活中，如何采取科学的、适宜的行动来保障自己的健康？
在这方面还有许多需要研究的问题和需要广泛传播的知识。
在一些现代科学研究的基础上，本书力求从以下三个角度回答保健和健身的一些实际问题：体育与医学结合的角度，常见和实用的角度，以及科学原理的角度。
　　保健活动涉及许多方面，体育和卫生是其中两个重要方面。
单独任何一方面指导，均不可能达到完满的保健效果。
在体育健身，特别是如何选择锻炼方式，是耐力运动好，还是力量型训练适宜等方面，体育健身专家知识较为丰富。
因此，必须把这两方面知识相结合，才能正确地指导保健行为。
　　健身是一种实践行为，健身过程中会遇到很多实际问题。
本书旨在回答一些常见问题，并提出若干有操作性并易于掌握的有效方法。
　　从说理的角度出发，对不适当的保健行为和应该采取的保健措施说明科学依据。

## 作者简介

王陇德，主任医师，现任卫生部副部长。
20世纪60年代毕业于兰州医学院医疗系。
“文革”后首届中国医学科学院研究生毕业，获硕士学位。
曾从事内科和传染病控制工作。
20世纪80年代初，作为交换学者赴美进修两年。
回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。
近年来，潜心于健康教育

## 书籍目录

一　慢性非传染性疾病已成为影响我国人民健康的主要卫生问题之一　（一）当前慢性病患病、发病情况　（二）慢性病的发展趋势　（三）慢性病对健康的严重影响二　当前慢性病患病人数快速上升的主要原因　（一）平均期望寿命的延长，老年人口增加，是慢性病发病数快速上升的基础　（二）具有危险因素　（高血脂、超重、肥胖等）的人群大量增加　　我国不同人群的肥胖状况　　儿童肥胖问题　　亚健康状态　　一滴血亚健康状态检查　（三）造成高血脂和肥胖等的主要原因　　主要矛盾　　矛盾的主要方面三　与健康相关的原则及概念　（一）卫生工作的最终目的是提高人民健康水平　（二）“预防为主”是卫生工作方针的重要内容　　痔疮的发病原因及预防　　慢性病的“三级预防”——病因预防、发病预防、伤残预防　　颈动脉内膜剥脱术与脑中风　（三）世界卫生组织关于健康的新概率　（四）体育锻炼作为保健的重要内容普遍受到社会各界的关注　　2002年“世界卫生日”、“世界心脏日”的主题　　体育锻炼对身体健康的作用　　冠心病人的运动对比研究　　社区行为干预项目研究　（五）维多利亚宣言：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡　　生命的长度与质量四　当前保健中常见的误区　误区之一：鸡蛋内含有大量胆固醇，中老年人不宜食用　　胆固醇的生理作用与吸收　　不同肉类所含脂肪量的比较　　鸡蛋对人类健康作用的分析与建议……五　健身的主要原则、方式及注意事项附表附图

第一图书网, tushu007.com
<<首席专家王陇德谈掌握健康钥匙(　>

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