第一图书网, tushu007.com

<<日常行为与养生>>

图书基本信息

书名：<<日常行为与养生>>

13位ISBN编号：9787117102278

10位ISBN编号：7117102276

出版时间：2008-6

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨志寅 主编

页数：287

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

随着我国社会的迅猛发展，不良行为和生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为决定国民是否身体健康、家庭幸福甚至是导致疾病的重要原因。
为提高国民健康素质和生活质量，清除或减少不良生活行为方式带来的一系列健康问题，如：不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、高血压病、心脑血管病、糖尿病等；放荡的性生活、吸毒导致的性病、艾滋病等；生活不规律、烟酒无度和过量导致的各种慢性病和生活质量下降；睡眠障碍带来的系列健康问题；吸毒、嫖娼、卖淫、赌博导致的健康和社会问题等。
如何才能适应社会的发展，采取一些积极有效的应对和防范措施。
为了大众的身心健康，为了社会的稳定和发展。
中华医学会行为医学分会决定组织有关专家联手，撰写相关作品。
该丛书是面向大众的科普读物，文稿通俗易懂，注重科学性、实用性、趣味性、可读性。

第一图书网, tushu007.com

<<日常行为与养生>>

书籍目录

第一章　科学饮食健康长寿 一、节制饮食“瘦而寿” 二、细嚼慢咽好处多 三、适当禁食有益身心健康 四、倡导健康饮食文化 五、少吃油炸食品可防癌 六、咸淡习惯与健康　（一）盐的生理功能　（二）吃盐过多的危害　（三）口味与标准　（四）品尝味道不是判断食物含盐量的标准　（五）科学食盐增强健康　七、生姜神奇的保健功能第二章　饮酒与健康 一、成瘾性——酒鬼难以自拔的泥潭 二、酒的成分和代谢 三、酒的作用 四、饮酒对健康的利弊　五、饮酒与器官损害　（一）饮酒与胃肠道　（二）饮酒与肝脏　（三）饮酒与心脑血管疾病　（四）饮酒与哮喘　（五）饮酒与肾脏　（六）饮酒与生殖系统　（七）饮酒与大脑　（八）饮酒与癌症　（九）饮酒与骨质疏松症　六、饮酒与精神健康　（一）酒依赖　（二）酒精所致精神障碍　七、酗酒与犯罪　（一）“孪生兄弟”——酗酒与犯罪　（二）酒——汽车肇事案之元凶　八、饮酒应注意的问题　（一）大醉、晚酌、速饮，三者皆有害　（二）醉后五不可　（三）醉酒之后禁行房事　（四）端正态度，正确饮酒　九、怎样戒酒　十、酒依赖的治疗　十一、掌握几种解酒方　十二、学点避酒法　十三、饮酒的误区　（一）“饮酒能御寒”　（二）“喝酒等于吃饭”　……第三章　吸烟与健康第四章　睡眠与健康第五章　性行为与健康第六章　运动与健康第七章　心理因素与健康第八章　跟着圣贤，在日常行为中学养生第九章　其他　第十章　中国居民膳食指南及平衡膳食宝塔

章节摘录

第一章　科学饮食健康长寿　　中国有句古话“民以食为天”。
但如何科学膳食，让食物中的各种营养物质，通过人体的生理功能，转化为热能，而对身体又不至于造成危害，是人类共同渴望之事。
从某种意义上讲，健康、长寿还是疾病、短寿与个人的饮食习惯密切相关。
明代医药学家李时珍曾说过：“善食者养生，不善食者伤身。
”因此，只有养成良好的饮食习惯，才能保障健康，延年益寿。
　　一、节制饮食“瘦而寿”　　古今中外不少著名的医学家和营养学家均认为，科学的饮食、合理的休息、适量的运动、愉快的心情，是世界上最好的四位良医。
有关专家的研究证明，单靠正确的饮食就能使人的寿命达到120岁左右。
因此也可以说，节制饮食是长寿的第一秘诀，天然的食物是最好的医药。
　　1930年美国康奈尔大学的营养学家克莱德?麦卡（MCCay），通过限制小白鼠热量的摄入量（其食量为自由进食的54%）发现：在保证营养的前提下，限制热量摄人，使其长期处于半饥饿状态的寿命，要比自由摄食组的寿命延长40%～100%。
这就是世界上惊人的“麦卡效应”。
　　“麦卡效应”引起了世界各国科学家的广泛重视，他们通过大量的重复性实验研究证明，节制饮食确实能延长实验动物的寿命。
其理论依据可能是节制饮食不仅能减轻胃肠负担，且由于机体常处于半饥饿状态，自主神经、内分泌和免疫系统会接受到一种良性刺激。
这种良性刺激调动了自身的调节功能，使机体内环境平衡，免疫力增强，抗病能力增加，并能延缓衰老。
因此，在解释为什么适当节制饮食就能长寿时，研究认为节制饮食主要是对免疫系统产生了双重效应：一方面可以延缓其衰老退化；另～方面则可增强其对环境刺激的适应能力。
　　美国著名的免疫学家华尔福特的实验表明：节制饮食能使机体的免疫功能在老年时仍然保持年轻化，并使中枢免疫器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老。

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