

<<健康一家人>>

图书基本信息

书名：<<健康一家人>>

13位ISBN编号：9787309081275

10位ISBN编号：7309081277

出版时间：2011-8

出版时间：复旦大学出版社

作者：毛颂赞 编著

页数：299

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>

<<健康一家人>>

内容概要

毛颂赞编著的《健康一家人》对少儿、青年、中年、老年各年龄层次特别关注的健康问题进行了通俗易懂、晓之以理的解说，突出了预防为主、自我保健、心理养生等理念，尤其是针对日益增多的儿童成人病，中青年和老年常见病、多发病，以及对长寿的影响因素进行了论述。希望通过对《健康一家人》的阅读能让健康走进千家万户！

<<健康一家人>>

作者简介

毛颂赞

1934年12月出生，1957年毕业于上海第一医学院卫生系，后在山东济南市、泰安地区卫生防疫站任主管医师。

1981年后在川沙县卫生防疫站和浦东新区卫生防疫站工作，先后任副主任医师、主任医师，行政职务为副站长，1996年底退休。

从2001年来，在《大众医学》、《上海大众卫生报》、《自我保健》等报刊杂志上发表医学卫生科普文章等2000余篇，主编和参编医学科普书籍《生命红丝带》、《健康生活完全指南——高血压》、《医学邮票鉴赏》、《健康活到100岁》和《2010年迎世博健康素养邮票周历》，以及《健康志愿者手册》、《社区卫生服务实用手册》、《传染性非典型肺炎最新预防手册》等。

<<健康一家人>>

书籍目录

第一篇 健康财富篇

- 1.健康的定义与内容
- 2.健康：一种多视角的平衡和谐
- 3.健康是人生的第一财富
- 4.健康是生命航船的保障
- 5.要使健康账户时时有盈余
- 6.“五福”与健康

第二篇 少年儿童保健篇

- 7.我是从哪里来的
- 8.从孩子性早熟的实例该引出哪些教训
- 9.“六要六不要”预防性早熟
- 10.现代孩子需要培养哪些良好的性格
- 11.呵护孩子体内的“司令部”——大脑
- 12.呵护孩子身体中的“太阳”——心脏
- 13.呵护孩子体内最大的“化工厂”——肝脏
- 14.呵护孩子体内的“废物处理厂”——肾脏
- 15.呵护孩子身体的“大梁”——脊柱
- 16.孩子偏食危害多
- 17.孩子偏食与父母偏食有关
- 18.孩子偏食的纠正方法一览
- 19.城乡儿童少年突显微量营养素缺乏
- 20.缺铁性贫血是孩子最常见的贫血
- 21.少年儿童每天锻炼好处多
- 22.为啥要保证中小學生每天充足的睡眠时间
- 23.让孩子远离“烟雾缭绕”
- 24.寒冬季节，与感冒周旋到底
- 25.数字解读手足口病
- 26.让学生近视止步于萌芽
- 27.当心孩子患上暑假综合征
- 28.儿童是结核病的高发群体
- 29.孩子怎么会染上性病的
- 30.重视“儿童成人病”的高发
- 31.当心孩子吃出高脂血症
- 32.我国儿童“第一流行病”——肥胖
- 33.儿童肥胖是百病之源
- 34.警惕高血压低龄化
- 35.警惕蛛丝马迹，及早防控儿童糖尿病
- 36.预防冠心病要从儿童抓起
- 37.十个小胖墩，九个脂肪肝
- 38.儿童溃疡病不容忽视
- 39.儿童慢性胃炎非小病，莫掉以轻心
- 40.儿童也会患类风湿关节炎吗
- 41.小小年纪颈椎病从何而来
- 42.预防骨质疏松症应从儿童开始
- 43.重视孩子尿路感染

<<健康一家人>>

- 44.当心男孩易患的前列腺炎
- 45.沉重的话题：警惕肿瘤偷袭宝宝
- 46.儿童健康的杀手——白血病
- 47.孩子也会患抑郁症
- 48.当心孩子患上“网络成瘾症”

第三篇 中青年保健篇

- 49.健康生活从控盐开始
- 50.健康是走出来的，健康就在脚下
- 51.每天吃早餐是一种促进健康的行为
- 52.“四招”提高自身的免疫力
- 53.你为什么比别人老得快
- 54.中年人该不该拼身体
- 55.女士吸烟危害更大
- 56.五谷为养话吃“饭”
- 57.餐桌上有利降糖的食物
- 58.餐桌上有利降脂的食物
- 59.餐桌上有利抗污染、抗辐射的食物
- 60.餐桌上有利抗癌的食物
- 61.血管年轻，人就不老
- 62.良好睡眠，健康人生
- 63.对付失眠有诀窍，莫忘“十要十不要”
- 64.“三分钟法则”，健康尽掌握
- 65.伏案工作者的自我保健
- 66.驾车者的自我保健
- 67.春日养生八个最佳
- 68.春天谨防旧病复发
- 69.炎夏养生牢记“七要”
- 70.处暑话养生
- 71.金秋滋补佳果多
- 72.人体器官在春节的“自述”
- 73.高血压的“三级预防”
- 74.糖尿病的“三级预防”
- 75.骨质疏松症的“三级预防”
- 76.中年猝死要防范
- 77.当心胃癌偷袭青年人
- 78.大肠癌悄悄逼近年轻人
- 79.肝癌的“一级预防”
- 80.胰腺癌的“一级预防”
- 81.宫颈癌的“一级预防”
- 82.恶性淋巴瘤预防“三步走”
- 83.健康生活方式可以预防癌症
- 84.人体中哪些器官最易患癌
- 85.不同年龄中年人的防癌重点
- 86.怎样检视自己是否得了寄生虫病

第四篇 老年保健篇

- 87.养生纵横谈
- 88.钓鱼乐趣多，健体又益寿

<<健康一家人>>

- 89. “五味”与养生
- 90. 数字聚焦牛奶
- 91. 餐桌上有利降压的食物
- 92. 餐桌上有利御寒的食物
- 93. 冬令进补要对路
- 94. 老年人感冒特点多
- 95. 控制糖尿病，治病先治“心”
- 96. 心肌梗死的“三级预防”
- 97. 警惕症状不典型的心肌梗死
- 98. 脑卒中的预防胜治疗
- 99. 低血压患者的自我保健
- 100. 植入心脏起搏器后的自我保健
- 101. 结核病老龄化不可忽视
- 102. 从“夫妻癌”引出的教训

第五篇 心理养生篇

- 103. 转好退休这个弯
- 104. 愿您越活越年轻
- 105. “六然”——拥有快乐的秘诀
- 106. 摆脱老人孤独有“三招”
- 107. 笑口一开，百病不来
- 108. 微笑是最好的名片
- 109. 喜乐的心，乃是良药
- 110. 现在你幸福吗
- 111. 嫉妒是心灵上的“肿瘤”
- 112. 夫妻之间“难得糊涂”
- 113. 生活需要幽默始终伴随人生
- 114. 唱歌大大有益身心健康
- 115. 练习书法能强身益寿
- 116. 养心莫如静心，静心莫如读书
- 117. 心静自然凉
- 118. 苦难就是财富

第六篇 长寿秘诀篇

- 119. 遗传因素与寿命
- 120. 女性长寿的秘密
- 121. 良好心态是瑰宝，寿比南山还要高
- 122. 从容养生者长寿
- 123. “多一个朋友，多十年寿命”
- 124. 平衡膳食是长寿人饮食养生的共同点
- 125. 长寿者蚁食，蚁食者长寿
- 126. 长寿秘诀在于“劳动一生”
- 127. 规律运动是健康长寿的良方
- 128. 长寿得益于大自然的良好环境
- 129. 健康长寿要从健脑做起
- 130. 健康科学的生活方式是长寿之本
- 131. 话说“寿命三角形”
- 132. 慢性病患者照样能带病延年
- 133. 健康长寿的金钥匙就在自己手中

<<健康一家人>>

章节摘录

版权页：聪明的人，在事情还没有萌发时，便及时看到；明智的人，在祸患没有形迹之前，就能避开。

对待健康也应该是如此。

人生在世，要学会爱自己，因为唯有健康的才是美丽的、坚强的、充满希望的。

有了健康的身体和健全的心理，才能创造财富，才可以享受无限美好的生活，才有幸福可言。

健康没有光芒四射、落晖于林的表象，健康的魅力不会富丽堂皇、潇洒温馨。

拥有它的人如面对一杯白开水，透明无味，没有特殊的甘甜；只有失去它，你才会感到它的珍贵！

一句话：在拥有健康时，健康就是最不重要的；在失去健康时，健康就是最重要的。

身体只有一个，健康无法重来。

健康，对每个人都很重要，没有健康，那么美貌、机敏、才智、才艺、财富、事业、地位、荣誉、友情、亲情、家庭……什么也谈不上，都将化为泡影。

法国大思想家蒙台涅说过：“健康是自然所能给予我们的最公平、最珍贵的礼物。

”健康对每个人都是公平的，你“透支”了它，便无法偿还。

过劳死、英年早逝的人，其中最重要的原因就是忘记了自我保健，忽视了休息，拼命地工作，拼命地赚钱，拼命地“透支”体力和精力。

光有钱，没有好身体，照样没有用。

年老体衰，重病缠身，有好吃的不能享受，有好衣服穿不上，有什么用呢！

生活离不开钱，但有再多的钱也买不来健康。

生活不富裕，有健康，可以快乐地生活；失去了健康，即便家财万贯，生活仍是一片凄苦。

因此，健康需要“零存整取”，给健康“储蓄”也一定要及时。

要知道，健康是生活、工作、学习的基础，是一切的基础。

因为，有健康生命才能延续，才有希望，有希望才有一切。

爱默生说得好，“健康是人生第一财富”。

你想要拥有健康的身体，那么“储蓄”与“收益”成正比。

<<健康一家人>>

媒体关注与评论

动动手，练练脑，健健康康活到老！

——手外科专家中国工程院院士顾玉东教授改变习气，要从生活小枝小节开始消解。

——健康教育专家WHO上海健康教育与促进合作中心主任、上海市健康教育所所长张立强人们应该有主动获取健康的能力，有良好的健康意识，努力摒弃不良生活行为，建立健康的生活方式。使自己具有良好的生活质量和社会适应能力。

这才是现代人应有的品质。

——全科专家复旦大学附属中山医院前院长杨秉辉教授唯有以健康为基础，才能使生命显出勃勃生机，才能努力地去做一番事业，才能生活得多姿多彩。

——眼科专家复旦大学附属眼耳鼻喉科医院院长孙兴怀教授健康是智慧的条件，愉快的标志；“快乐人生”从儿童健康开始。

——儿科专家复旦大学附属儿科医院副院长徐虹教授生命是美好的，要善待生命。注意身体健康。

——流行病学专家复旦大学公共卫生学院前院长俞顺章教授

<<健康一家人>>

编辑推荐

《健康一家人》：孩子聪明活泼健康!青壮年人身心健康!中老年人长寿健康!

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>