

<<健康手册>>

图书基本信息

书名：<<健康手册>>

13位ISBN编号：9787501188260

10位ISBN编号：7501188262

出版时间：2009-7

出版时间：新华出版社

作者：陈珊珊 主编

页数：187

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>

## <<健康手册>>

### 前言

在这个世界上，你拥有什么？

1000元的手机，10000元的笔记本电脑，100000元的私家轿车，1000000元的房产……但是，请注意，如果没有前面的“1”，后面多少个“0”都没有任何意义。

我们的健康，就是这宝贵却常常被忽视的“1”。

在我们的生活中，有多少人用透支健康的方式去换取欲望的满足，多年之后，他们事业成功了，婚姻幸福了，家庭美满了，然而，健康的不在却让他们不得不失去了享有成功、幸福与美满的权利。

这是多么大的遗憾！

这是多么不值得的交易！

究其原因，就是他们的“健商”(HQ)太低了。

事实告诉我们，在每个人的身边，都有不计其数的人正在做着“年轻时拿健康换金钱，年老后拿金钱换健康”的赔本生意。

这个人，或许就是你。

你手中的这本书，就是迅速提高你的“健商”的完全讲义，是助你开启健康之门的金钥匙，是伴你轻松活到99岁的益友。

你知道什么是健康吗？

你测试过自己的身体素质吗？

你做过“健康投资”吗？

你对自己的健康状况了解多少呢？

你察觉到是谁偷走了你的健康吗？

你发现“饮食杀手”神秘面纱背后是什么了吗？

你熟悉一年四季衣食住行的宜忌吗？

你知道疾病发生前都有哪些预兆吗？

在这里，专家将为你一一解答。

有位名人说过，“我们无法选择自己怎样生，却能选择自己怎样活。

”同样，我们无法把握自己的财富、地位，却能把握自己的健康。

《健康手册》将伴你轻松走上健康长寿之路。

## <<健康手册>>

### 内容概要

完全健康的人是根本不存在的，没有一个人的健康素质可以得100分，但是，在60分和90分之间，却完全是你可以掌控的！

我们每个人的身上都有“健康的基因”和“生病的基因”。  
那么我们该如何保证“健康的基因”统领大局，阻止“生病的基因”损害健康？

## <<健康手册>>

### 作者简介

陈珊珊，资深健康传播专家，资深健康科普作家，曾任《健康》杂志主编，北京市疾病预防控制中心健康教育所副所长，著有多部健康科普书籍。

## &lt;&lt;健康手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康——每个人的宝贵财富 一、健康的十条标准 二、身心健康“五快”和“三良好” 1. 身体健康“五快” 2. 心理健康“三良好” 三、你的心理健康吗 1. 心理健康的标准 四、改变你“消极的”基因 1. “积极的”生活态度是什么 2. 健康生活的十种态度 3. “积极的”生活方式是什么 五、把健康当做人生最大的投资 1. 把握生活的细节 2. 给男人的健康投资建议 3. 给女性的健康投资建议

第二章 你对自己的健康状况了解多少 一、如同魔咒一般的“家族性疾病” 1. 远离家族性疾病的三大法宝 二、你患心脏病的可能性有多大 1. 胆固醇高 2. 高血压 3. 经常发生感冒等呼吸系统感染 4. 情绪经常紧张、激动 5. 吸烟 6. 糖尿病 7. 甲状腺功能亢进症(甲亢) 8. 男性或者家族中有55岁以前患有心脏病的人 三、你患糖尿病的可能性有多大 1. 遗传 2. 肥胖、超重 3. 胆固醇超标 4. 摄入热量过多, 消耗热量不足 5. 患过妊娠糖尿病, 或者分娩过一个体重大于4千克的孩子 6. 高血压 7. 曾经有过病毒的感染, 并且胰腺受到了损伤 8. 曾经遭遇过强烈的精神打击或意外事件 9. 年龄超过65岁 四、你患癌症的可能性有多大 1. 癌前病变 2. 环境因素 3. 食物因素 4. 遗传因素 五、你患骨质疏松的可能性有多大 1. 60岁以上的老年人 2. 45岁以前停经 3. 内分泌腺功能紊乱或长期服用激素类药物 4. 长期摄入钙质不足, 尤其是青少年时期摄入钙质偏少 5. 吸烟、酗酒、嗜咖啡 6. 家人患有骨质疏松 7. 白种人或亚洲人 六、你患乳腺癌的可能性有多大 1. 有乳腺癌家族史 2. 年龄在40岁~59岁 3. 进食过多的脂肪 4. 患有某些乳腺疾患 5. 月经初潮年龄过早或绝经年龄过晚 6. 更年期后长期服用雌激素 7. 首次生育年龄大 8. 未生育 七、你患宫颈癌的可能性有多大 1. 早婚、早育、多产、性乱 2. 患有宫颈糜烂 3. 性伴侣是“高危男子” 4. 感染病毒 5. 吸烟 6. 经济状况比较差 八、你患前列腺癌的可能性有多大 1. 年龄超过45岁 2. 体重超标, 并且懒于参加体育锻炼 3. 长期食用高脂、高热量饮食 4. 食物中缺少维生素C、维生素E、类胡萝卜素、番茄红素和大豆 5. 有前列腺癌家族史 6. 吸烟、饮酒

第三章 谁偷走了你的健康 一、舒适中的健康杀手 1. 装修综合征 2. 干洗综合征 3. 空调综合征 4. 地毯综合征 5. 纯净水综合征 6. 精细食物综合征 7. 驾车综合征 8. 洗消综合征 二、娱乐中的健康杀手 1. 节假日综合征 2. 应酬综合征 3. 电脑综合征 4. 网络综合征 5. 网络游戏综合征 三、自我制造的健康杀手 1. 减肥找麻烦 2. 吸烟埋祸根 3. 饮酒招事端 4. 进补不合理 5. 滥用处方药 6. 吸毒毁终身 7. 陋习筑隐患 四、你身边的几个看不见的健康杀手 1. 常常是哪些不良心理在折磨你 2. 哪些生活事件在蚕食你的健康 五、警惕外来健康杀手 1. 微生物、病原微生物与人体健康 2. 流感竟是夺命杀手 3. 潘多拉的盒子再次被打开——艾滋病来了 4. 中国是发生乙肝病毒感染的重灾区 5. 肺结核——传染病的首位杀手 6. 接种疫苗。

保护健康 六、揭开饮食杀手的神秘面纱 1. 垃圾食品知多少 2. 危险杀手——油炸食品 3. 可以杜绝的饮食杀手——不新鲜食物 4. 争议最大的食品——咖啡

第四章 挡住杀手。

轻松活到 一、长寿者生活大揭秘 1. 长寿老人的八个生理特征 2. 长寿的五个基本要素 3. 怎么多活20年——长寿者的衣食住行 二、吃出健康长寿 1. 多吃杂粮和素食 2. 天然饮食法 3. 人体需要的营养素 4. 长期吃素会导致什么问题 5. 维生素的缺乏会导致什么问题 6. 每餐吃到八分饱——延年益寿的秘诀 7. 每天应该摄入多少种食物 三、专家给你推荐健康食品 1. 几种健脑食物的正确吃法 2. 几种益寿食物的正确吃法 3. 几种防癌食物的正确吃法 四、怎样自制低“血糖生成指数”食物 1. “粗”粮不要细做 2. 简单就好 3. 多吃膳食纤维 4. 增加主食中的蛋白质 5. 急火煮, 少加水 6. 吃点醋 7. 高低搭配 五、食物加工有讲究——哪种烹饪方法最有营养 六、一日三餐怎么吃 1. 早餐食品要健康 2. 中午要吃七八分饱 3. 晚饭要吃少 ……

第五章 了解疾病常识, 关注身体健康的晴雨表

第六章 体检——把握生命的每一步

第七章 远离“富贵病”, 健康常在

## &lt;&lt;健康手册&gt;&gt;

## 章节摘录

1.把握生活的细节健康就像是一个总想和人们玩捉迷藏游戏的顽皮孩子。

看起来，你总是捉摸不透它会隐藏在哪里。

但其实，健康的秘密就藏在那些平淡琐碎的生活细节当中。

只要你稍加注意，就能在不知不觉间提升自己的健康水平。

(1)不要总是向自己的生物钟挑战熬夜已经成为现代人生活的一部分，而经常熬夜的后遗症就是疲劳、精神不振，免疫力也会随之下降，感冒、胃肠感染等失调症状自然都会找上门来。

要知道，生活没有规律、不善于保养，是健康的最大天敌。

合理的作息制度、充足的睡眠时间，是生命活动的必要保障。

如果能做到睡前静神，睡时保持“右侧曲卧”的睡姿，醒后适当做些按摩保养，就能保证每天早晨醒来精神舒畅。

一个人如果能做到起居有常，养成良好的作息习惯，其健康指数就能在不知不觉间有所长进。

(2)积极参加户外健身活动，增强体质新鲜空气可以促进人体的新陈代谢，有效提高人体免疫力。

但应注意，不要参加过于激烈的运动，因为人一旦运动过量，就会导致疲惫，免疫力也必然下降，反而容易生病。

所以，运动量应该适度，每天运动30分钟，持续运动12周后，你的免疫力一定会有相应的增强。

在户外运动中，跳绳是一件既有趣又锻炼身体的美事，不会费时太久，也不会耗力太多。

如果每天清晨起床后，你都能抽出10分钟时间跳绳，不仅能起到锻炼身体的作用，而且还会让你在一天的工作中都显得很有精神。

(3)膳食要合理合理的膳食是保持身体健康的基本条件。

现代都市人往往有两种不良的营养倾向：一是营养和热量过剩，另一种则是为了节食而导致的某些营养的摄入不足。

这两种倾向都足以使人体健康进入“灰色状态”。

常言说“早餐饱，午餐好，晚餐少”是有道理的，这样有利于肠胃正常的消化吸收。

理想的食谱首先要保证营养的均衡，作为人体免疫力物质基础的糖类、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养物质在每天的膳食中一样也不能少。

如果你从事大量的脑力劳动，那么在膳食上还应注意补脑。

维生素B对于脑力劳动者非常有益。

如果睡眠质量不好，应多吃动物肝脏、新鲜蔬果，它们富含B族维生素，可以增强记忆力。

如果你是育龄女性，在平常的饮食中，最好不要吃太多的豆，尽管豆有预防及治疗骨质疏松的功效，但其中也含有植物性动情激素，育龄女性吃得太多容易引起月经紊乱，不易受孕，所以吃豆要适量。

(4)让“心”放松现代社会竞争激烈，需要我们全力以赴面对各种各样的挑战，但长时间精力充沛地工作和生活并非易事。

很多人都有过情绪低落、容易疲劳、失眠、头痛、注意力不集中的经历。

坏情绪甚至会影响到我们免疫系统的细胞活力，导致免疫力的下降。

所以，应时刻保持良好的精神状态、放松心情，这会给你提升健康水平带来意想不到的好效果。

2.给男人的健康投资建议不管你是否愿意接受这个事实，男人确实比女人寿命短。

生命在于运动，也许男人能比女人更加深刻地体会到这一点。

做事要趁早，储蓄健康也一样。

你的健康投资，从现在开始就要开始实行。

19岁~40岁的男人往往精力充沛，性欲旺盛，健康状况一般比较好。

但是，如果你有吸烟、酗酒、经常熬夜等不良习惯，那么衰老其实从20岁起就会在你身上开始。

假如你20岁就开始进行健康投资，也许仅仅是每天做几次深呼吸，但坚持下去，你就可以减缓肺活量下降的速度。

一般来讲，男人的肺活量到70岁时仅是20岁的1/3，即下降了60%~70%，但是如果从20岁开始健康投资，到了70岁时你的肺活量仅会下降20%左右。

## &lt;&lt;健康手册&gt;&gt;

与纤纤娇小的女人相比，你可能会觉得自己体魄健壮而对身体的健康状况放松警惕。

但是，你应该明白，男人的身体也有许多明显的弱点。

其一，在18岁~25岁，男人体内的生长激素和睾酮素会急剧增长，肌肉发育达到高峰。

可惜，这个荷尔蒙的分泌高峰不会持续很长时间。

从22岁或23岁开始，男人体内的生长激素开始下降，之后以每10年2%~5%的速度递减，男人的肌肉力量也将逐步下降。

所以，你在20岁左右的时候，趁着生长高峰，最好能把自己的肌肉锻炼得更加结实。

不然的话，到了40岁你就会觉得肌肉松弛，有气无力。

其二，男人的膝盖非常脆弱。

有研究发现，年轻时候膝盖受过伤的人日后患关节炎的概率是没受过伤的人的3倍。

所以，趁着你年轻，要采取各种手段保持腿脚的灵活，以避免将来腿脚僵硬而引起膝盖受伤。

另外，最好减少跑步的运动量，每周慢跑的次数最多不要超过4次。

可以选择多打篮球，这样可以增加关节软骨的灵活度和弹性，也可以做些伸展训练以强壮软骨。

其三，是发胖对男人身体的影响。

事实证明，外形能直接影响到你求职就业以及与异性交往。

年纪轻轻就失去良好的体形将无益于你的事业发展，对健康也很不利。

所以，在平时的生活中，你应该尽量选择健康均衡的饮食，保持低热卡和足量的蔬菜，少喝啤酒和碳酸饮料。

另外，一定要锻炼一身结实的肌肉，特别是胸肌、臂肌和肱二头肌，可以多做爆发力强的力量性动作，如杠铃推举。

尽管20多岁是男人最有精力的时候，但同女人从20来岁要开始保养皮肤一样，男人也应该从20岁开始锻炼自己的身体，为自己的未来储备健康。

男人的皮肤从30岁时就开始变得松弛，眼角开始出现皱纹，但如果平时注意保养，如在阳光下活动时，戴上太阳镜和帽子，并注意保持皮肤的湿润，就可延缓皮肤衰老。

不要以为听力随着年龄的增加而下降是正常的。

男人的听力确实是从30岁开始下降，但如果平时能远离噪音，在听音乐和看电视时不将音量开得很大，即使进入晚年，仍可以保持很好的听力。

从青春期开始，对于男人身体有害的低密度脂蛋白胆固醇就开始增加；而从30岁开始，对身体有益的高密度脂蛋白胆固醇也开始下降，这时应注意锻炼身体，因为锻炼身体不仅可以提高身体的综合素质，而且可以帮助增加体内高密度脂蛋白胆固醇的含量。

同时，还应少吃高脂食物以抵御低密度脂蛋白胆固醇的增加。

此外，还要多喝水，因为男人从30岁以后每年肾脏功能会降低1%，如果每天喝8杯~10杯水，就能保持肾脏的良好运转。



## <<健康手册>>

### 编辑推荐

《健康手册》：你知道什么是健康吗？  
你测试过自己的身体素质吗？  
你做过“健康投资”吗？  
你对自己的健康状况了解多少呢？  
你察觉到是谁偷走了你的健康吗？  
你发现“饮食杀手”神秘面纱背后是什么了吗？  
你熟悉一年四季衣食住行的宜忌吗？  
你知道疾病发生前都有哪些预兆吗？  
在这里，专家将为你一一解答。

有位名人说过，“我们无法选择自己怎样生，却能选择自己怎样活。”同样，我们无法把握自己的财富、地位，却能把握自己的健康。

《健康手册》将伴你轻松走上健康长寿之路。



<<健康手册>>

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>