第一图书网, tushu007.com

<<健康从生活细节开始>>

图书基本信息

书名：<<健康从生活细节开始>>

13位ISBN编号：9787501969555

10位ISBN编号：7501969558

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：贾永兴

页数：224

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

第一图书网, tushu007.com

前言

健康是人生的第一财富，人如果没有了健康，一切都将失去意义。
公众健康素质的提高，依赖于健康知识的普及，使公众具备并掌握正确的观念、方法。
有了科学的知识和技能，以及健康保健的意识，足以应对人生可能出现的各种健康问题，更有效地支持个人和社会的发展。
要满足公众对健康知识的需求，就需要了解公众的需求。
人人需要健康、追求健康，古来如此，于今尤甚。
然而，如何获得健康，却存在很多认识上的误区，试举例一二。
比如，很多人笃信特效药，一旦染病，问医生最多的，就是有没有特效药，如果不能药到病除或需要长期服药，往往就不感兴趣。
再比如观念上享乐至上，其中很多是和健康的生活方式背道而驰的。
有时候，还会追求立竿见影而非细水长流的效果，比如，听说锻炼对心脏好，就猛练一阵，发现效果不好就放弃。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

掌握自己的健康，还要从生活方式、习惯等入手，“ 防未病 ”是最高目标和理想。
同样的吃喝拉撒睡，健康状况却大相径庭，除了遗传因素外，原因就在我们的生活中。
小小细节，决定一生的健康。
　审视我们生活的方方面面，不需要太多改变，健康自然而来。
目的在此，理想犹在，让我们迈步前进吧。

作者简介

毕业于上海医科大学（现复旦大学医学院）预防医学专业，中国人民大学新闻学硕士学位。
现任中华医学会科普分会常委，上海医学会科普分会副主任委员，上海期刊协会副秘书长。

作为健康传播、医学科普、媒体从业者，对饮食营养、预防保健、生活方式等国内外医学领域的

<<健康从生活细节开始>>

书籍目录

第一章 〔饮水，影响一生健康〕 喝什么水 自来水、桶装水，你选哪种水 自来水饮用也有讲究 桶装水需防二次污染 专家推荐的“健康水” 饮水专家喝什么水 〔喝什么水〕小结 怎么喝水 一天要喝多少水 清晨喝上一杯水 运动补水讲究多 吃药时如何喝水 该不该就给孩子凉白开 茶水，适量就好 〔怎么喝水〕小结 相关话题——饮料 现榨果汁，从流行到失宠 口碑不佳的碳酸饮料 标签透露信息 牛奶、奶粉及奶制品 冲饮，浓淡总相宜 〔饮料〕小结 健康检测题（单选题） 第二章 〔饮食，影响一生健康〕 主食 主食，餐桌上的“主角” “不吃主食减肥法” 米饭替代点心 主食能提供多少营养 主食中的主角是粗粮 儿童适合吃粗粮吗 设计你的日常粗粮餐 吃米面：安全第一 黄曲霉毒素，明确的致癌物质 糖尿病患者的“饮食观” 能不能不吃方便面 饼干、糕点饿时吃一点 认真对待三餐主食 〔主食〕小结 健康检测题（是非题） 荤食 鸡鸭鱼肉也分三六九等 吃鱼的讲究 吃不吃深海鱼 红烧肉的传说与考证 吃肉还是喝汤 危险来自“生熟不分” 少吃猪肝 猪肚、羊杂都是高胆固醇食材 一天该吃几只鸡蛋 吃海鲜，别上“大排档” 生鱼肉，先加工后冷冻 从“上浆挂糊”看科学烹饪 又爱又恨的传统肉食 〔荤食〕小结 健康检测题（是非题） 素食 蔬菜营养“依类而别” 关注蔬菜的食疗作用 新鲜蔬菜的选购、贮存的技巧 把营养留住 焯水学问多 健康食品花椰菜 一定要多吃菌菇类 家常素菜也流行“混搭风” 素菜的致癌风险 多吃豆制品 最爱是豆芽 〔素食〕小结 健康检测题（是非题） 相关话题——外食、水果、调味品、零食、保健食品 外食，损害健康 水果不分贵贱 调味品中的学问 食用油选择的懒人版 一日三餐安排，事关健康 零食的健康吃法 进补要不要选保健食品 相关话题——食品安全的对策 相关话题——营养与疾病 第三章 〔习惯，影响一生健康〕 家庭生活 一块砧板两面用 使用沥水架，自然会习惯 别忘了清洗锅底 油烟机，多抽三五分钟 给冰箱进行年度清洗 解剖冰箱常见误用 学会使用保鲜膜 微波炉，加热菜肴“无人能敌” 你家有几块抹布 毛巾、浴巾及其他 洗浴用品的使用技巧 煤气安全，警钟长鸣 家中准备灭火器 家庭用品，该不该喜新厌旧 科学使用空调 说说洗衣机 换季时节，加强防霉防潮 巧选家具 书桌、电脑桌及居家照明 装修后的防毒办法 噪声，防之有道 睡什么床、枕什么枕 和床要保持距离 〔家庭生活〕小结 口腔保健 口腔保健，不仅仅是保护牙齿 饮食决定牙齿健康 你真的会刷牙吗 牙刷选择看刷毛 不用牙签用牙线 口香糖与漱口水 人老，牙先衰 别等牙医找上你 〔口腔保健〕小结 驾驶安全 早日成为“熟练工” 别让不健康生活方式影响健康 天不好，能不开车就别开了 系上安全带、不打手机 警惕“事故高发” 有备无患的急救自救 当时没事，不代表真的没事 〔驾驶安全〕小结 运动健身 首先是要动起来 从小养成运动习惯 疾病早期，运动遏制进展 运动的心跳感觉。
身体有时需要静养。
两个不良的运动习惯 运动后放松靠拉伸 预防运动损伤 老少咸宜是游泳 〔运动健身〕小结 健康检测题（多选题） 第四章 〔预防，影响一生健康〕 体检 视体检为一种生活方式 进行个性化体检 对体检结果“正常”别大意 关注研究新进展 胸片胜过透视 CT、核磁共振哪个好 内镜：眼见为实 保护肾脏，从体检做起 〔体检〕小结 相关话题——防癌体检 做钼靶，防乳腺癌 吸烟和肺癌 胃癌、结肠癌靠内镜 怎样发现前列腺癌 发现“癌中之王”——肝癌 生活方式 预防，什么时候都不晚 做自己健康的主人 打疫苗是一种健康观念 职业风险，健康换金钱 做自己的保健医生 行为可以改变癌症风险 了解自己的血压 心血管病预防指南 心脑血管意外：十万火急 让血糖向正常转变 健康生活方式不会晚 〔生活方式〕小结 健康检测题（多选题） 第五章 〔用药，影响一生健康〕 “医药不分家” 分清轻重缓急 对症还是治病 “是药三分毒” 药吃到哪里去了 化学名与商品名 一定要看药物说明书 实用的用药理念 做好用药记录 〔用药〕小结 健康检测题（多选题）

章节摘录

运动补水讲究多　　运动前后喝多少水、喝什么水，并非我们想像的那么简单。
运动时汗流浃背，流失很多无机盐、矿物质，如果单纯大量补水，并不利于身体健康。
前几年某种国际品牌的运动饮料到中国市场时，曾经做过一些市场推广工作，后来力度大大降低，销售网点也减少了。
可能的原因是，很多人对科学运动、补充水分等还不够重视，销量达不到市场推广的要求吧！
不过，近来又涌现出其他品牌，相信随着生活水平提高和科学运动理念的普及，喝运动饮料的人会越来越多的。
以前高温季节工人喝的盐汽水，与运动饮料类似，也是大运动量前后的理想饮品。
究竟该补多少液体呢？
医学上是采用称量体重的办法，即运动前后分别称体重，得到的差数即为丢失的体液量，补足即可。
每减少1千克体重，补充1.5升液体。
在实际生活中，根据经验推算的简单方法是，打篮球1小时补充1.35～2升液体，踢足球1小时补充0.9～3.6升液体，骑自行车1小时补充0.9～1.8升液体。
再简单一些的办法是，运动前或夏天出门前，先饮用200～400毫升含电解质的饮料，根据运动情况，运动中每15～20分钟，补充150～250毫升，余下的补液量在6～12小时内喝完。

媒体关注与评论

那些人们习以为常、实则错误的传统健康观念和不良的生活习惯，日积月累，最终成为影响人们一生健康的隐患。
该书以亲切平实的语言，丰富的科学知识，为你进行详明的讲解，愿你拥有真正的健康！　——中央文明办、卫生部相约健康社区行首席高血压健康专家、教授　郭冀珍　　长生不老，是古今中外人人都追求的梦想。
但是，人生是依据不可抗拒的规律在渐进衰老着。
如何推迟衰老的到来，关键是在做好预防。
饮食营养是健康的基础，运动是生命的动力，坚持健康的生活方式，就能延缓衰老。
生活方式以简单、实用最好，贵在坚持。
——中国人民解放军医学营养专业委员会主任委员，著名营养学家、教授、博士生导师　蔡东联
健康，是春晨的那一口呼吸，是夏至的那一簇青绿，是秋收的那一刻殷实，是冬夜的那一份坚韧。
我们的身体机能就像自然界一样四季轮回，春生夏长秋收冬藏。
人法自然．应顺四时，找到衣食住行与健康的平衡点，衣出文化，食出丰华，住出甘宁，让健康生活随你而行。
该书以其清新自然的风格，带你走入一段全新的健康旅程。
——《新闻晨报》健康周刊主笔　崔颖

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