第一图书网, tushu007.com

<<二十几岁决定一生的健康>>

图书基本信息

书名：<<二十几岁决定一生的健康>>

13位ISBN编号：9787502835774

10位ISBN编号：7502835776

出版时间：2009-9

出版时间：陈明 地震出版社 (2009-09出版)

作者：陈明

页数：306

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

前言

古往今来，人人都向往着幸福，都在追求幸福。
然而，通过社会学家、心理学家长期研究发现，在众多影响幸福的因素中，健康是排在第一位的。
世界卫生组织对健康的定义是：健康不仅是身体没有病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。
人人都希望自己健康100分。
但社会因素会影响10分，家庭遗传因素会影响我们15分，医疗条件占8分，环境气候影响7分。
不过最主要的因素60%是取决于自己。
尤其是对于二十几岁的我们，正是青春活力四射的黄金时期，也是奠定你一生健康的关键阶段。
健康大厦的建造者就是我们自己，任何不负责任的敷衍了事和随意放纵，都会影响大厦的质量，缩短它的寿命，健康大厦需要四大基石为地基：均衡的营养、适当的运动、充足的睡眠、良好的心态。
这四大基石缺一不可，互相不能代替。
首先民以食为天，我们的身体主要来自食物的各种分子构成的，人的一生中，将要吃掉100吨左右的食物，然而现代人的饮食极不健康，营养不均衡，三高三低：蛋白质、脂肪、糖摄入偏多，而维生素、矿物质、纤维素摄入不足。
特别是青少年越来越多地摄入垃圾食品，并且我们每天吃到的食物很多都是被污染过的。

内容概要

为什么别人活力四射？
为什么你精心呵护却还是憔悴不堪？
为什么你的健康总是不令人满意？
是你的身体素质太差？
还是锻炼不到位？
都不是。
是你的方法出了问题。
健康需要正确的理念，正确的方法。
深入了解这些对策，你就会充满青春活力，走向健康明天！
你觉得自己不够健康吗？
你为自己的努力没有回报而苦恼吗？
不用再为这些事情烦恼，《二十几岁决定一生的健康》让你变得轻松开心，阳光健康，走出阴霾。
不论你处于茫茫人海之中的哪一阶层，只要一读，便能对各种各样的习惯一目了然，豁然贯通，从而使你拥有健康人生！

<<二十几岁决定一生的健康>>

书籍目录

第一章 二十几岁，树立正确的健康观念“ 过劳死 ”就在你我身边健康不仅仅是没有身体缺陷和疾病判断健康与否的基本标准测测你的行为健康吗了解什么是亚健康远离影响健康的恶习奠定健康生活方式的基础改变行为，走向健康第二章 饮食革命，营养均衡让能量充足为自己制定一份健康食谱了解各类食物营养特点人体所需要的主要维生素人体不可缺少的矿物质日常膳食基本原则尽量保持膳食的平衡蔬菜水果的颜色与健康注重每餐的饮食质量合理饮水科学选饮料根据季节注意必要的营养告别“ 补偿式 ”晚餐零食和洋快餐的诱惑餐桌上的“ 时尚与健康 ”第三章 进补养生，给身体最细心的呵护由内而外养护身体根据自己体质进补认识常用的进补食品药补，调养气血阴阳食、药之间的禁忌神补，营养你的大脑养血养心气色好双目明亮需养肝丰润嘴唇要健脾不同季节的进补方法第四章 运动锻炼，好身体是练成的l“ 稳如泰山 ”要不得该增加我们的运动量了根据自身条件选择运动项目运动不要由着性子来每天十分钟的健康计划脑力劳动者更应制定运动计划提高运动兴趣的技巧身体最适宜的几种运动和有氧运动成为好友让身体变得更加柔韧跑步的终点就是健康让运动给你带来青春活力第五章 生活习惯，把健康当作事业经营日常生活中注意个人卫生努力改掉吸烟的坏习惯尽量减少你的饮酒量不要过分依赖电脑养成健康的用脑习惯你的键盘上有多脏久坐不动引发疾病起居有常身体健康改变生活中的有害小动作科学洗浴，促进健康第六章 行为保健，持之以恒身心健康如何保持适当的体重姿势正确保护脊椎你还在为近视烦恼吗剪断电脑那根“ 绳 ”积极改善你的睡眠多方注意保护好牙齿认识容易致癌的生活方式合理选择食物防癌抗癌学会与大自然亲密相处克服心理惰性，贵在坚持第七章 卫生防病，重视身体的细微变化合理确定健康检查项目体检时应避免的错误注意身体的细微变化高度警惕亚健康状态你的亚健康有多严重轻松对付各种现代病经常进行全身自我保健按摩警惕家庭的卫生死角家庭用药不可太随意第八章 娱乐休闲，享受生命，玩出健康小“ 玩耍 ”，大智慧漫画笑话让自己开怀大笑判断歌舞厅空气质量原来唱歌也能减肥口哨吹出健康来“ 跳 ”出来的健康选择有益身心的网游让网络和我们和谐“ 相处 ”电视不要看太久让身心在旅游中放松第九章 力量训练，让你成为健壮的男人健身是个长期工程多元化的锻炼比较好发展各关节的柔韧性利用局部性健身器械增强体质l耐力素质练习的一般方法尝试肌肉放松训练不要反复做同样锻炼糟糕的健身习惯会毁身成就完美蜕变让你更“ 男人 ”第十章 健身美容，健康的女人才更美丽注意保持身材的苗条树立科学的减肥观念简便适宜的健美运动自行车健身让你欲罢不能健康是可以“ 踩 ”出来的普拉提刚柔并济持久美丽拉丁精彩让你活动起来形体芭蕾，练就高雅气质健美塑形操给你窈窕身材跆拳道，女人健身新选择日常生活中的美容小技巧第十一章 改变观念，不让错误再继续下去走出现代家庭饮食误区水果不能代替蔬菜不能随便补充维生素睡眠时间过长有损健康新潮的保健术可能诱发疾病慎用药品化的保健食品警惕时髦带来的隐患体力劳动不能替代体育锻炼不要为不运动找借口开脱杜绝这些“ 卫生 ”习惯第十二章 心理健康，远离困扰心灵的烦恼树立正确的自我意识自信向左，自卑往右压力，生命不能承受之重焦虑，随时绷紧的发条抑郁，心灵的感冒挫折，你需要一盏明灯虚荣，死要面子活受罪愤怒是一颗定时炸弹把孤独拉进“ 黑名单 ”嫉妒是你心理的暗疮做自己情绪的主人远离烦恼，身心愉快

章节摘录

第一章 二十几岁，树立正确的健康观念“ 过劳死 ”就在你我身边“ 过劳死 ”最简单的解释就是超过劳动强度而致死，是指“ 在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳蓄积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态 ”。
通常理解为，“ 过劳死 ”是因为工作时间长，劳动强度加重，心理压力大，存在精疲力竭的亚健康状态，由于积重难返，将突然引发身体潜在的疾病急性恶化，救治不及时而危及生命。
而“ 过劳死 ”一词是近15年来才被医学界正式命名。
该词最早出现于20世纪七八十年代日本经济繁荣时期。
过劳死并不是临床医学病名，而是属于社会医学范畴。
人体就像一个弹簧，劳累就是外力。
当劳累超过极限或持续时间过长时，身体这个弹簧就会发生永久变形，免疫力大大下降，导致老化、衰竭甚至死亡。
有关资料表明，直接促成“ 过劳死 ”的5种疾病依次为：冠状动脉疾病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。
除此以外，消化系统疾病、肾衰竭、感染性疾病也会导致“ 过劳死 ”。
2002年1月17日，“ 过劳死 ”（Karoshi）一词在英语权威词典《牛津英语词典电子版》（OxfordEnglishDictionaryOnline）正式登堂入室，以配合21世纪的需要。
据报道：日本每年约有1万人因过劳而猝死。
根据世界卫生组织调查统计，在美国、英国、日本、澳大利亚等地都有“ 过劳死 ”流行率记载。
疲惫的中国，每年60万人“ 过劳死 ”这种统计调查是有依据的，因为它就在我们身边。
。
职场的“ 朝九晚五，成了朝九晚‘ 无 ’。
华灯初上，别人下班了，我们的工作日却才过去了一半 ”，在上海浦东一家外资企业上班的黄某近日向媒体投诉说。
最近，国内一家门户网站就“ 胡新宇之殇 ”进行了调查。
对于“ 你经常加班吗？
”这个问题，近7000名被调查者中，64%“ 经常加班 ”，27%“ 偶尔加班 ”。
从每次加班时间来看，2小时以上的多达78%，而超时加班能获得补贴的员工只占17%。
在上海职场，一组数据探照出一颗让人忧心的“ 地雷 ”。
最新调查显示，尽管劳动法明确规定“ 劳动者每日工作时间不超过8小时，平均每周工作时间不超过44小时 ”，但上海目前有42%的员工每周工作时间超过50小时。
无独有偶，上海社会科学院在同一天公布的“ 上海市员工工作倦怠现状 ”调查显示，40%的员工对工作表示倦怠。
最近，华为公司25岁员工胡新宇因过度加班，心力衰竭而亡的消息，引发了众多身在职场者的关注和议论，人们共鸣着心头郁积已久的感触。
这几年来，“ 英年早逝 ”的事件在各地屡有发生，这使我们不禁深思：是工作第一还是身体第一？
“ 胡新宇事件 ”是值得我们警醒和深思的。
胡新宇的患病原因一直不明，在治疗过程中现有医学手段也无法有效分离出致病的病毒。
众多医疗专家认为，劳累只是诱因，病原体才是致命因素。
专家指出，人在疲劳、精神压力过大的情况下，机体的抵抗力和免疫力会下降，容易患病。
具体到胡新宇的个案上，工作上的压力以及加班的疲劳可能会影响他的身体状况，乘虚而入的疾病才是夺去他年轻生命的罪魁祸首。
东南大学附属中大医院的统计资料显示，在医院每年收治的数千名冠心病患者中，年轻的精英人才占到了近10%；过去心肌梗死病人发病年龄都在50岁以上，而现在有的病人只有30多岁。
专家指出，精英人才由于工作繁忙，容易忽视自身健康，往往等到“ 累倒了 ”才开始重视。
无论是出于什么样的原因，如此玩命工作是在透支生命。

但一些中青年人，似乎并没有意识到这一点。
这就是“年轻时拿命换钱，岁数大后拿钱换命”。
调查数据显示，75.1％的中青年人对拼命工作甚至“过劳死”的人表示理解，只有18％的人认为“这种健康风险是完全可以避免的”。
社会在转型，经济在发展，而激烈的社会竞争也在透支着我们的健康。
哲人说，这个时代，人们最大的不道德就是对自己不够好。
以健康为代价的财富积累成为社会最大的不道德。
充满青春朝气和活力的朋友们，请注意健康，坚持体育锻炼；保持心情舒畅；合理调整饮食；适度休息；定期体检；积极治疗原发病。
健康不仅仅是没有身体缺陷和疾病健康的含义是什么？
《辞海》中说，健康是“人体各器官系统发育良好，体质健壮，功能正常，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。
通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量”。
20世纪70年代联合国世界卫生组织明确指出：“健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。
”也就是说，人的健康不仅包括生理健康，同时包括心理健康。
国内外心理学家、医学家对心理健康问题有不少精辟见解。
心理学家麦灵格说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。
不只是要有效率，也不只是要能有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。
心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，适合于社会环境的行为和愉快的气质。
”著名心理学家马斯洛指出：“心理健康比生理健康更重要。
”世界卫生组织公布的最新的“健康十大标准”之八是：“处事乐观，态度积极”；之九是：“应变能力强，能适应各种环境的变化”。
健康二字本来就包含着生理健康和心理健康两个方面，只是有了生理健康者不一定能保证同时心理健康，相反，如果心理健康，大大有助于促进生理健康。
据有关资料统计：我国目前每年约有28：7万人自杀，并有约200多万人自杀未遂。
调查报告显示自杀者大多为15岁～35岁的青年人。
这些青年也许身体都很棒，但心理素质却成问题，遇到麻烦，碰上矛盾，受了打击就消极悲观；对于生活环境的种种突发性的变化难以适应，终于萌生自杀念头。
生存或死亡？
这是个问题，相当一部分大学生遇到的问题。
2006年，只要我们稍微回忆一下，不难发现：在这一年里，每个月，都有至少一位大学生离我们而去……据不完全统计，2004年，北京高校因自杀而死亡的学生有19名，2005年，又有15名北京高校学子因自杀走上不归路。
记者发现了这样一个网站，在上面，有决意自杀的大学生上传的自拍视频，以这样一种方式，他们向世人诉说着自己内心的挣扎和矛盾。
我们的健康于外部环境有关，与生活习惯有关，但鲜有人知的是：性格也是造成疾病的一个因素，能够影响人的大脑的一切东西都可以影响到人的身体。
不满、委屈、气愤、自责、有过错感。
这些负面情感会把我们带到病床上，要想避免这些，必须立刻终止那些让我们痛苦和不安的东西。
人体的每个器官都有其特定的功能，与我们的意识和心理有存在着严格的特定联系。
当我们心理失调时，特定的器官也会不正常，从而导致某种疾病。
要想痊愈，除了遵医嘱治疗外，还要调整好自己的心绪。
从这个意义上来说，健康在我们自己的掌握之中。
社会总是在日新月异地发生种种变化。
因此，要努力适应环境的变化而继续保持生理平衡和心理平衡时，必须先意识到这种平衡是动态的平

衡而不是静态的平衡。
为人处世也如逆水行舟，不进则退。
有些人曾经一度当过时代的弄潮儿，但因为以后未能“与时俱进”而变成了鲁迅小说中“九斤老太”一样的人物，总是唠叨、埋怨“人心不古”“一代不如一代”！
这就很糟糕。
因此细细体会世界卫生组织公布的健康标准，应从中有所领悟才好。
要努力适应生活环境的变化，争取做一个乐观开朗的健康人。
判断健康与否的基本标准人人都想有一个健康的身体，尤其是二十几岁的青少年，对于健康的基本标准有个正确的认识是必要的。
但怎样才算健康呢？
人们都认为身体没有生病就是健康，这种认识是非常肤浅的。
随着时代的前进和科学的进步发展，现代人对健康有了更科学更全面的认识。
世界卫生组织对健康新确定的定义是：“人的身体、精神与社会的最佳状态，而不是单纯的没有生病”。
世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。
也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。
怎样准确描述人体的健康状况，日本有的学者提出了“四快”，即吃得快、便得快、睡得快、说得快。
四快虽有概括上的简单片面之嫌，却有认识上的明快之感。
就是说一个人食欲好，消化能力好，思维敏捷，反应能力强，神经系统功能好，即可基本反映出他的身体是健康的。
新的健康观认为，没有生病只是健康的一个基本方面，主要是机体的正常状态，同时还包括心理健康和对社会、自然环境适应上的和谐，也就是说人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态，这就是新的健康的完整而全面的观念。

编辑推荐

《二十几岁决定一生的健康》：二十几岁，打好健康基础，为人生下半场奠定成功的筹码。
身体是事业的本钱·健康是幸福的源泉健康需要运动，健康需要指导健康需要呵护，教你一生的健康的秘诀，了解健康、追求健康，伴随你和你的家人度过健康与幸福的一生。
测试你的生活习惯，树立正确的健康理念；教你饮食的妙处，身体营养均衡并不难；懂得如何进补养生，身体才能得到真正的呵护；合理运动，自我保健，与健康同行：娱乐休闲，享受生命，让你玩出健康来；力量训练，成就蜕变完美男人；健身美容，女人健康美丽一生；洞穿心灵，走入健康的港湾
健康不但要了解自己的身体。
还要了解与健康有关的很多事物。
一生的健康除了精心的呵护身体和心灵。
更需要的是走向健康的方法和策略。
了解了这些窍门，你的健康之门就会为你敞开，拿起这枚钥匙，走进去吧！

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