

<<你为什么 unhealthy? >>

图书基本信息

书名：<<你为什么 unhealthy? >>

13位ISBN编号：9787506042062

10位ISBN编号：7506042061

出版时间：2011-8

出版时间：东方出版社

作者：林远中

页数：295

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>

## &lt;&lt;你为什么 unhealthy? &gt;&gt;

## 前言

健康需要新思维 胡大一 健康是尊重,是幸福,是成功人生的基础。  
健康是生产力。

如果问到人生最重要的财富是什么,不同的人可能有不同的看法,但每个人都会同意健康是必不可

少的。  
很多财富可以失而复得,而健康却是稀缺资源,有时候也许能够重新获得,但更多的时候健康会一去不复返。

随着社会的进步,人民生活水平的提高,人们对健康也有了更多的追求。

对医学健康工作者来说,宣传健康的理念与知识是我们义不容辞的责任。

本书作者基于现代医学的健康理念,广泛涉猎了相关学科的大量知识,特别是借助了祖国医学关于疾病预防的重要理念,在总结各相关学科优点的基础上,强调生活方式管理是健康的核心,并且将这一论点以令人信服的方式进行了表述。

提出健康的实质取决于营养与毒素两个主要环节,这符合现代医学发展的总体趋势。

人体具有强大的自愈能力,不应当等待疾病出现了再去治疗,更不可用过度替代的办法来治疗疾病。

通过提供平衡的营养以及尽可能阻止毒素的进入,从而减轻身体的负担,凭着人体自身的免疫修复能力,将疾病消灭在萌芽状态。

为此作者提出了健康的法则,并且在这个大前提下,将生活方式管理体现到6个具体的方面,也就是人体的基因倾向性、平衡营养、远离各种毒素、良好的心态、好的生活习惯,以及正确的医疗。

只要把握了这6个方面,就可以保持长久的健康。

作者林远中是我的学生,自毕业后并没有从事临床,也不在北京工作,而是回到湖北家乡从事医学教育,因此我跟他多年来并没有什么联系。

三年前去云南进行健康教育,得知他已转而从事健康管理工作,就鼓励他坚持走这条道路。

他提出来想写一本关于健康方面的书,并要我为他作序。

其间也几次电话和邮件联系,对一些专业上的疑虑,提出了我的意见。

一晃三年过去了,这本《你为什么 unhealthy?》摆在我的桌前,觉得作者还是很下了一番工夫,应当说有想法、有新意,文字上也清新流畅,为此欣然作序。

健康的本质是预防,这一点毫无疑问。

为此,我们特别强调日常生活方式管理。

在健康教育领域,广大国民对健康素质的提高日益注重,相关书籍甚多,可以说是琳琅满目,但也存在着良莠不齐甚至错误百出、误人子弟的情况。

在这种大背景下,希望本书的出版,可以让追求健康的普通人比较全面地了解健康的实质,学习相关的健康知识与方法,并且在实际中坚持下去。

健康需要转变观念,跳出单纯医学的框框,引入更多的新思维。

本书在这方面可以说是起了一个带头作用,不仅注重理论联系实际,注重最新的科研成就,并且也有自己独特的体会与发挥,有不少原创性的提法。

方向上走中西医结合的道路,并且通过营养与运动、环境毒素治理,以及心理学等多学科来共同提高健康管理水平。

此外,也指出来目前医疗中的一些困惑,很有借鉴意义。

总体说来,这是一本值得追求健康的普通大众拥有的好书。

全书观点新颖,语言有趣,事例众多,能够从医学知识推广的角度来写健康,将科学知识,特别是保健方面的知识清晰地介绍出来,又具有新颖正确的健康理念,作者花费了不少心血。

当然大多数的观念并非作者独创,但用平白直观而又有一定的专业内涵的方式讲出来,让大家能够看得懂,记得住,用得上,这是本书的一大特色。

不足之处是有些观点有待进一步实践的检验,另外有些内容略显重复,精密性上还有提升的空间,但整体说来,是一本近年来难得的好的健康普及读物。

健康领域需要大家的共同参与,也需要更多有医学背景的人一起来推广与提高,从这个意义上来说

<<你为什么不健康？>>

, 本书无疑会起到一个积极的推动作用。  
胡大一 2011年3月于北京

## <<你为什么 unhealthy? >>

### 内容概要

假如您是一个有爱心的人，——呵呵，您当然是一个有爱心的人——

现在有一个穷人需要救助，您会怎么做呢？

最简单的办法是直接给钱给物，这个见效最快，但用完就没有了；也可以给他找一个临时工作，解决更长一段时间的问题；但最好的办法是教给他一门工作的技能，让他从此不再为生计而发愁。

如果是一个病人呢，还是用这些办法吗？

送他去医院，让医生用医药来治疗，这个当然不错，但病好之后，还有可能会再得病；当然也可以采取帮助的办法，提高身体的抗病能力来恢复。

那么有没有一种更好的办法，就是教给他健康的秘诀，让他从此不再生病？

医疗是最好的办法吗？

生病是必然的吗？

我们可以做到不生病吗？

答案就在《你为什么 unhealthy?》一书中。

》一书中。

《你为什么 unhealthy?》

》由健康管理师林远中所著。

## <<你为什么 unhealthy? >>

### 作者简介

林远中，男，湖北黄冈人，1963年12月出生于武汉市。  
医学硕士，健康管理师，心理咨询师。  
本科毕业于北京大学医学院，在武汉大学医学院获硕士学位。  
长期从事健康相关工作。

先后任医学院助教，生物工程研究所工程师，保健品集团市场总监，医药公司销售经理，中医技能培训学校校长和健康管理公司总监。  
现任某省新健康学研究中心负责人。

# <<你为什么 unhealthy? >>

## 书籍目录

前言

序言 健康需要新思维

引子 健康是什么？

不生病就是健康吗？

疾病无法避免吗？

第一章 我们为什么会生病？

第一节 天安门城墙

第二节 我会得哪些病？

第二章 医生治好了我的病吗？

第一节 医生的办法

第二节 恨铁不成钢

第三章 你可以不生病

第一节 生病的原因

第二节 健康的观点

第三节 健康的真相

第四章 不老的基因

第一节 基因的奥秘

第二节 智者生存

第三节 你有一副好牌吗？

第五章 吃饭有学问

第一节 人为什么要吃饭？

第二节 需要哪些营养素？

第三节 能量的吃法

第四节 油要怎么吃？

第五节 多多益善的微量营养素

第六节 八爷不能走

第六章 会吃不生病

第一节 最健康的饮食

第二节 餐餐有讲究

第七章 防毒之心不可无

第一节 哪里有毒素？

第二节 毒行天下

第三节 每天一点耗子药

第四节 不好处理的新毒素

## <<你为什么 unhealthy? >>

第五节 惹不起，躲得起

第八章 病由心生

第一节 你为什么不开心？

第二节 你的心理成熟了吗？

第三节 压力影响健康

第四节 想出来的病

第九章 有爱无恐

第一节 为什么没有安全感？

第二节 这是你的世界

第三节 爱是唯一的途径

第四节 无穷无尽的爱

第五节 和谐社会和谐心

第十章 尽量运动

第一节 运动有多重要？

第二节 运动不可替代

第三节 做什么运动？

第四节 让我们动起来

第十一章 不生病的活法

第一节 爸爸，不要吸烟了

第二节 少喝点酒

第三节 充足的睡眠

第四节 健康的排泄

第五节 千金难买老来瘦

第六节 定期体检

第七节 好习惯和坏习惯

第十二章 做一个聪明的病人

第一节 不能不说的中医

第二节 看中医还是看西医？

第三节 看病的确很花钱

第四节 看医生的技巧

第十三章 有病不用愁

第一节 疾病的意义

第二节 感冒，提醒你该休息了

第三节 腿疼、脚疼、浑身骨头疼

第四节 吃多了撑出病

第五节 容易累坏的劳模

第六节 大水冲了龙王庙

第七节 小崔，你抑郁了？

第八节 肿瘤其实不可怕

第九节 疾病的康复

<<你为什么 unhealthy? >>

第十四章 人是自然之子

第一节 我们可以为所欲为吗？

第二节 迷茫的转型期

第三节 健康不能等待

结语及致谢



## &lt;&lt;你为什么 unhealthy? &gt;&gt;

## 章节摘录

第一节 天安门城墙 相信很多人还记得老女排九连冠的辉煌，那是一个激情四射的年月。不会忘了一锤定音的铁榔头，妙手生花的金二传。

还有一个就是被称为天安门城墙的拦网高手，总是将对方的扣球牢牢地封死。

其实很多事情的道理都一样，必须先有稳固的防守，才能够立于不败之地。

今天我们的故事就从防守开始。

一、敌人来了有猎枪 感冒是个常见病，那就从感冒说起吧。

如果不小得了感冒，你马上会想到这是感染病毒了，很厉害的病毒，说的不错，而我的同事没有感冒，他没有遇到这个病毒，这就不对。

其实感冒病毒都处都有，空气中，水里面，人的身上，可以说几乎所有的地方都有细菌和病毒，我们每时每刻都会遇到病毒，并且还要受到成千上万次的攻击，但我们还是很少感冒，这是为什么呢？

首先，身体尽量不让病毒进入到体内。

除非皮肤破了口子，否则细菌与病毒是进不去的，那么它们只能打其他的主意，就是从身体有开口的地方进入。

对呼吸道感染的病毒来说，只能对鼻子下手了。

平时空气中有大量的病毒，呼吸时会将病毒带进鼻腔，首先会遇到鼻毛的阻挡，还会分泌粘稠的液体直接冲走，里面有杀死病毒的物质，流出来就是鼻涕了。

如果病毒再往里走，进到了气管，气管表面有一层绒毛，像扫帚来回摆动，将病毒赶出来，这时你会吐痰。

如果病毒还有很多，就会引发一种保护性反射，产生强大的气流，将病毒彻底地清除出去。

你马上就知道了，这就是打喷嚏。

人体其他部位也有类似的办法，如眼泪可以冲洗杀菌，尿能够将尿道里的感染物带走，女性生殖道是酸性的，正常情况下致病菌无法存活。

如果这些简单办法没能赶走病毒，或者它的毒力很强，那就要请专家来帮忙，它们就在附近的淋巴结，相当于我们辖区的派出所，里面有大量的淋巴细胞。

血液中也有类似的细胞，叫做白细胞，有的还带着一些工具，是小分子的炎性因子。

一听说有敌情，它们马上都会赶过来，做什么事呢？

就是我们经常说的发炎，也就是炎症，鼻子就叫鼻炎，肠子就是肠炎。

发炎是怎么回事呢？

这里谈的是感冒，其他地方发炎也是一样的，我们就用皮肤发炎来解释。

完整的皮肤能够起到很好的保护作用，叫做机械阻挡作用。

一旦皮肤破了，细菌就会进来，就容易感染，引起炎症。

通常用四个字来概括炎症的表现，叫做红、肿、热、痛。

红就是血管充血，来了很多红细胞，也会有很多的白细胞和炎性因子，产生很多分泌物，看上去就肿了；另外发炎时皮肤温度比周边要高一些，因为代谢加快，产生的热量多了，所以感觉这里比周围要热；发炎的地方会感觉到痛，也是炎性因子引起的，痛可以起到保护和提醒作用，告诉你这个地方出了问题，需要采取措施。

特别是内脏发炎，从外面看不见，还有儿童也不知道说，但是他会哭，所以痛起到了提示作用。

痛还有一个作用是制动，这里不要活动，特别是关节，动来动去就会影响恢复。

炎症反应从病理上讲比较复杂，其实就是引发一场大混乱，好坏通吃，清除干净后再重新长好。

有点像日本人的三光政策，无论正常细胞还是坏死细胞，不管细菌或者病毒，一锅端，全部变成脓液。

然后就是清除与重建，新的组织长起来，病就好了。

发炎总体上是一个局部反应，利用本地的抗病力量来围歼病菌，不让它变大变深，不让细菌病毒进到血液里去，如果进去了，就比较严重。

这时光靠周边的力量就不够，就要进行全身总动员，那么全身总动员要做什么呢？

## &lt;&lt;你为什么 unhealthy? &gt;&gt;

估计你没有猜到，就是发烧！

正常情况下体温恒定在36.5度左右，有一个精确的系统来自动调节。

天热时通过出汗来散热，天冷时会寒战，起鸡皮疙瘩来增温。

无论外面是什么温度，体温都能够保持稳定。

发烧时身体会将体温调高，用肌肉颤抖的方式来产生热量，升高体温，这时会感觉到冷，打寒战。

体温升高时心跳和呼吸增加，血液循环变快，免疫功能会成倍提高。

通常体温升高1度，代谢效率增加100%。

体温高还有一个好处，细菌和病毒都怕热，温度升高后活力就下降。

这样双管齐下，可以在短时间内消灭进入血液的病菌。

但体温高也有坏处，对很多组织产生不利的影响，特别是大脑对温度很敏感。

体温超过39度时会破坏神经细胞，就需要马上降温，主要是降头部温度。

最好的办法不是药物，药物会打乱身体的抗病过程。

要用物理的方法，如通风散热、酒精擦浴、冰袋敷头等。

二、包羞忍耻真男儿 通常情况下，感冒发烧几天后，一般不超过五到七天，就开始退烧了。

病毒被杀死，病就好了。

但也不会都这么简单，还有一种情况，细菌病毒差不多都死了，身体也不烧，但没有杀干净，还有一些残余分子，它们找个地方躲了起来。

当身体抵抗力差的时候，又会冒出来。

身体再杀，病又好了。

这样反复几次，就变成了慢性病，如慢性鼻炎、慢性咽炎等。

相比病毒而言，细菌和真菌更容易引起慢性感染，真菌就是我们常说的霉菌。

其实霉菌也不都是坏的，平时吃的酱油、米酒，就是用米或大豆发酵做成的，这是霉菌干的，一般叫做曲子，酒曲。

能够引起疾病的真菌才是致病真菌。

有些病菌喜欢藏在皮肤里面，有一个真皮层很致密，血管少，免疫细胞不容易进去，它就躲在里面等待机会。

P10-12

## <<你为什么 unhealthy? >>

### 编辑推荐

你为什么快乐？

为什么不爱运动？

为什么控制不住自己的嘴？

这都是有原因的，也是有解决办法的。

著名健康教育专家胡大一教授倾心作序，健康管理师林远中十几年心血的真诚奉献。

《你为什么 unhealthy?》

》是一本没有一句假话，套话与空话的书。

它试图解答类似的问题：健康到底是什么？

怎样追求健康？

吃保健品还是找更好的医生？

或者仅仅有一个好的生活习惯就够了？

<<你为什么 unhealthy? >>

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>