

<<登上新健康快车1>>

图书基本信息

书名：<<登上新健康快车1>>

13位ISBN编号：9787533026363

10位ISBN编号：7533026365

出版时间：2009-1

出版时间：山东美术出版社

作者：洪昭光

页数：266

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>

<<登上新健康快车1>>

前言

这是继《登上健康快车》之后的一本紧扣当前大众身体健康新情况的保健教育书籍。

好的健康教育要落实在生活的方方面面，要起到很实际的效果，所以，我们注重的是将科学的养生理念以老百姓通俗易懂的方式表达出来，让老百姓一听就懂、一懂就用、一用就灵。

这正是昭光健康直通车书系深受大家欢迎的原因。

让我们首先了解一下我们的近邻——日本人的健康状况。

日本人的寿命是世界冠军。

他们女性的平均寿命是87.6岁，男性平均寿命是82.4岁，100多岁以上的长寿老人有5000多人。

而据世界卫生组织最新发表的数据，中国人均寿命男性为71岁，女性为74岁，距离日本差了十几岁，这是一个很大的差距，理应值得我们每个人思考，在生活富裕起来的今天，到底是什么原因导致了我们的和自己的邻居寿命相差那么多？

这里有一个现象值得我们关注——日本人以社区为单位，每一个月讲一次保健课，所以大众普遍拥有基本的保健常识并落实在日常生活中，而中国人却很少有人懂得健康养生的科学理念。

我们国家有很多人年纪轻轻就得了一身病，甚至有的早早就离开了人世，我不得不说，这里面许多人的悲哀，正是来源于他的无知。

那么大家该怎样保持健康呢？

和这本书的书名一样，出版此书的目的就是向大众普及必要的健康知识，从而引领大家登上新的健康快车。

这本书将从关注自身的健康状况、远离影响损害健康的各种因素、避免过劳、改善饮食、调整心态、加强运动诸多方面向读者提供最新的健康知识。

相信这本书能带您从此走上一条健康、快乐、长寿的人生之路！

<<登上新健康快车1>>

内容概要

人们在尽情享受现代文明成果的时候，“文明病”即生活方式病正日益流行，大量的医学调查表明，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首！

高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。

洪教授的这本书以21世纪人类健康为本，搭起了一座百姓与专家之间沟通的桥梁，告诉你如何在饮食、情感、运动、心理等方面达到最佳状态。

一书在手，平平安安，无病无痛，健康百岁。

现代人患病的机率越来越高，不是因为物质文明好，而是因为精神文明不足。

如果我们提高了卫生保健知识，那么我们就可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。

<<登上新健康快车1>>

作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长兼心血管专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在

<<登上新健康快车1>>

书籍目录

第一章 听听身体的求救信号 拦截疾病三部曲 别让组织器官纤维化侵蚀健康 沉默的杀手-一心率失常 六大诱因导致猝死 潜伏的凶手——心绞痛 动脉硬化与心肌梗死 体温就是生死的密码 健康的“第一杀手”——高血压 控制冠心病，关键在预防 营养惹的祸——富贵病 你有疲劳综合征吗？癌症来时有声息

第二章 警惕身边的健康黑手 警惕空调吹出病 严防动物疾病传播 别去高危场所 小虫子，大隐患 吸烟是死亡的“加速器” 增进身体排毒功能 警惕食物中的毒素 浴室里的危险因素 管好你的盐勺子 当心“坐”出疾病

第三章 我的健康我做主 男人应给自己多一份关爱 高脂血症的调理 护肾七法 用主动咳嗽保护你的肺 帮您解读慢性前列腺炎 对付疲劳有妙方 内脏清脂总动员 乳腺癌——生命源泉的隐患 乳房自检——捍卫女性的健康 健康是“1”，其他都是“0”

第四章 饮食有道是活力之源 每天三根胡萝卜 丰盛晚餐“三高”之源 脂肪肝饮食细节 男人如何吃出健康 6种食物降血糖 双麦降“三高” 糖尿病饮食控制的“误区” 饮食营养，男女有别 饮茶也有安全问题 “好色”有益健康 6种食物解酒毒 常吃姜不劳医生开药方 夏天不妨多吃“苦” 秋风红叶话秋补 爱“吃醋”的人更健康 爱酒限量 驱寒暖心羊肉汤 水是转动生命的钥匙 别拿刺激性饮料自戕 水质决定生活质量 喝水减肥有讲究 主动喝水 水能带走疾病 水能愉悦情绪 喝水的最佳时间表 喝水对人体的好处与禁忌

第五章 运动让青春永驻 如何走出健康 运动的观念与时间 忙里偷闲“懒人操” 运动缓解颈椎病 早起运动个“一” 健康在于一呼一吸之中 开车族更要健身 无汗运动好处多 运动不当也会有受伤 定时锻炼有成效 冬季锻炼防误区

第六章 别和超人赛跑 别掉进完美主义的陷阱 文化高了，寿命短了 用命挣钱和用钱换命 都是骗局 像蜜蜂一样生活 努力不过力，拼劲不拼命 对比不攀比，适度不过度 男人别做“难人” 像心脏一样工作 轻松减压，远离过劳死 面对“好心人”要会说不 生物钟你慢慢走

第七章 快乐不是高深的艺术 喜怒哀乐疏之有道 做阳光女人的五大心得 乐观赶走身体的恶疾 幸福“三碗面” 你的幸福指数有多高 培养点幽默感 快乐原来如此简单 快乐四君子 音乐，心灵的解药

<<登上新健康快车1>>

章节摘录

美国人的健康预防观念让我记忆犹新。

有一年我去美国拜访一位导师，他就是专搞预防医学研究非常有名的斯丹姆教授，世界级权威。他带我到芝加哥的一家公司，老板说今天开会时要给十年当中不得病的人发奖，一人发一件T恤、一个网球拍，还有每人一个信封，里面装一张支票，是象征性的少量奖金。

然后，大家为他们鼓掌，都很高兴。

回去一想，美国这个企业家太聪明了，人家关心的是健康人，因为他的员工十年不得病不花钱，可以省许多医药费，才给他一件T恤、一个网球拍，你想他创造的财富有多少？

这家公司有游泳池、健身房、网球场，鼓励大家运动，大家都不得病。

我回来以后到北京一看，我们的工会主席、支部书记一到过年过节，探访的都是老病号，病越重越去看他，健康的人反而没人关心。

美国的这个公司所关心的是健康人，为的是让大家健康不得病。

所以，对于健康，至关重要是观念要转变，要从治疗转变到预防上。

预防的措施到位，能帮助我们拦截大多数疾病。

疾病往往不是突如其来的，都是发展到一定的阶段才有明显的表现，就像一潭清水，满了才溢出来一样。

做好疾病预防，主要还是要留心日常生活的一些反常表现。

现代网络科技发达，很多医院都有网络咨询专家。

有的病人明明感到很不舒服，但就是不去医院看，因为他在“网上医院”看。

有个40岁的男性，好几天一直眼睛痒，流泪，有轻微的疼痛感。

于是就上网，在一个医院的咨询窗口问医生。

医生问他什么症状，他就告诉医生眼睛痒。

医生不能按照他说的症状判断出具体是什么问题，他很不高兴，又到几个论坛发了帖子，很多医生回复了，有的说可能是他眼球上有寄生物，有的医生说是细菌感染，每位医生都在最后补充，要就医后才能确诊，医生只是根据眼睛的症状给予一些建议。

结果他按照医生的建议去买了药吃，还是没好，没办法到医院里一看，查出来是红眼病。

红眼病是一种传染病，发病者眼睛发痒、疼痛，伴有流泪症状。

需要用消炎眼药水滴眼睛，还可以用药茶来辅助治疗。

而准确的诊断和治疗，通过网络咨询是做不到的。

医院提供的网络资讯，能为患者提供更贴心的服务：只要在网上挂号后，可以减少到医院排队的时间，更科学，更人性化。

同时，网络给我们提供了很多有用的信息，在身体不舒服的时候到网上去查找方法解决也是好的，但是医生只能给予一些建议，如果自己根据建议下药，等于把健康交给了未知数。

别“惦记”未知的疾病随着社会的变迁，乳腺癌的患发呈现年轻化的趋势，西方的很多妇女就有定时去检查的意识。

有个叫克里斯蒂娜的妇女，乳腺增生好多年了。

从38岁开始，每年检查一次，40岁半年检查一次，42岁每三个月到医院检查一次，结果45岁的时候，在一次检查中发现了癌细胞，立刻手术。

病人在后来的十年里，健康状况一直不错，正是得益于保持三个月一检的规律。

所以，虽然如今乳腺癌是女性疾病的第一杀手，但并不是每个人都会一得病就死亡的。

定时排查，能免除大多数疾病。

有个病人在颈部摸到突起的肿块，但是并没有什么地方不舒服。

他心里很害怕，日夜睡不安稳，以为是喉癌，又怕花钱也不去医院检查。

他这么担忧一天天瘦弱下去了，最后他老婆着急了，到医院一检查，是甲亢，虚惊一场。

结果及时调理，包块很快就下去了。

究竟是什么毛病，检查以后才能确认，逃避反而给心里造成了很大的负担。

<<登上新健康快车1>>

如果出现异常拒绝看医生，病人的心理上整天会“惦记”着这个事情，反而会出现所担心发病的症状。

肤色是健康主播不管男性还是女性，健康的肤色首先是有光泽的，细腻、色泽红润、柔软有弹性。当皮肤出现颜色变化，要警惕健康状况。

有位患者皮肤发红，脸上还有点发痒、灼热的感觉，持续一个多月不退。

按理来说皮肤红润是健康的表现，但是有的时候肤色发红并不一定健康。

夏天人体新陈代谢加快，有些人血液流速加快，皮肤散热会出现潮红的现象，这种红色是由于内热型的热盛体质造成的。

要注意补充水分，不要吃含蛋白质和脂肪过高的食物，这些食物会增加身体热量，使得红热不退。

相对于肤色发红而言，肤色暗黄或者灰黑就需要就医了。

肤色暗黄或者发灰，从中医的角度来看，是胃和肠道病变的表现。

饮食无规律，体内毒素淤积和营养不平衡造成脾胃不和，引发消化不良，患者应当早点就医不要拖成慢性胃病。

除了有的人天生肤色比较黑以外，肤色开始变黑，这是肌肤正在加速老化的信号。

紫外线、污染、身心压力产生的自由基，阻碍了身体正常的新陈代谢，长此以往，会导致肾虚。

肾虚的后果就是加速老化，心脏和其他机体的功能都会一起下降，一个40岁的人看起来像60岁，多可怕。

健康的身体才是最重要，要想方设法减压，在日常饮食上多补给身体需要的能量，预防措施好，还是可以挽救的。

做医生的不能让人不死，但是可以让人不早死，让人自然凋亡。

<<登上新健康快车1>>

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>