第一图书网, tushu007.com

<<专家说健康>>

图书基本信息

书名：<<专家说健康>>

13位ISBN编号：9787535243607

10位ISBN编号：7535243606

出版时间：2009-10

出版时间：宋子良、杨彩云、 游蕴琦 湖北科学技术出版社 (2009-10出版)

作者：宋子良，杨彩云，游蕴琦 著

页数：420

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

内容概要

健康的概念：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。
健康的内容：营养平衡、适量运动、睡眠健康、身体健康、生活方式健康、心理健康、道德健康、社会健康、性健康。
健康之间的关系：营养平衡、睡眠健康、身体健康是基础；性健康是润滑剂；适量运动是关键；生活方式健康才能保证永久的健康；心理健康、社会健康是最高形式：道德健康是最高境界。

<<专家说健康>>

书籍目录

第一章 生活方式健康一、生活习惯养生睡眠养生护足养生口腔养生饮酒损大脑吸烟伤身体行为伤害行为处方时令养生二、健康生活方式小常识健康生活戒除陋习安于生活心平气静健康的最佳生活样板科学生活起居有常现代生活十二防时髦穿戴对健康的损害享受生活珍惜生命享受休闲三、生活方式健康的误区走出生活习惯的误区走出穿着打扮的误区走出日常养生的误区第二章 合理饮食一、饮食养生膳食这样合理健康在于食品合理膳食秘诀饮食须慎重喝饮料保健康吃水果防疾病二、饮食常识品味生活饮食均衡进餐常犯的7个错误貌似卫生其实很不卫生的饮食习惯吃水果，更应吃蔬菜饭后吃水果不利健康正确饮用咖啡有益健康三、饮食误区饮食应注意酸碱平衡鱼翅并非高级营养品为肥肉“平反昭雪世人被脂肪致胖蒙了25年有的人不能吃涮羊肉红肉不宜多吃猪肝里面有毒物活鱼宰后即吃味不鲜吃鱼并非多多益善鱼、肉不可反复冷冻熏烤食品少吃为好别吃烧煮过度的肉吃鸡蛋的谬误鸡蛋、鹌鹑蛋营养比比看心血管病人能否吃鸡蛋黄吃葡萄不吐葡萄皮西瓜好吃勿贪多饭后吃水果并不好吃爆米花谨防引起铅中毒哪些人不宜吃花生只吃绿色食品破坏营养平衡烹饪蔬菜方法不当会中毒小葱不宜拌豆腐萝卜橘子不同食吃野菜小心点尽量不生吃蔬菜和“围边菜”饮水回归自然好冬季也应多饮水四种开水不宜喝喝汽水也有讲究?啤酒并非人人皆宜饮牛奶须知开水冲蜂蜜破坏营养吃尽美味何以不长寿零食本无害关键在适量快速进餐坏处多吃早餐胜过吃补药饮食不规律男人骨头软吃出来的“四高症做菜熬油莫过热吃盐并非越少越好摄取铁质过多也不利节日谨防“美味综合征神秘的衰老物质保健食品治病是谎言火锅让人喜欢让人忧不能同吃的食物不能空腹吃的食品饮食上的“中庸”之道第三章 心理健康一、心理健康养生生气是健康的大敌平衡心态的九种方法消除疲劳的18种手段宣泄不良情绪的19条天规生气处方三种生气表现方式二、心理健康误区养生先养德德高寿自长养尊处优有“隐忧病魔找懒人“老来俏”激发青春活力怕老比有病更可怕心静有益养生自卑是心灵的魔鬼过于激动祸无穷大笑亦伤身男儿有泪也要“弹唠叨——女人心理的润滑剂长吁短叹有益心身“白日梦”并非想入非非创造好心情绝望会加速衰老与死亡莫让失意缠身遗忘是养生的“良药”寂寞是病魔的“居所”莫用生气惩罚自己“心理防卫过度”不利健康忍让能带来长寿敏感之人笑声少情绪不佳快去理发别让电脑控制人脑“想”出来的心脏病好人缘是个宝嫉妒害命性格暴躁害处大人老不一定就糊涂73、84不是危险年龄癌症自愈有奥妙心情好饭菜香腐败摧残健康心理也需“营养第四章 适度运动一、快乐运动ABC注意饮食起居运动增加“快乐素”健身耗能知多少活动手指可健脑二、小心运动运动帮助健康运动要因病制宜运动小技巧科学选择运动量三、最佳运动推荐步行的保健功能减轻精神压力5节操60秒钟工作减压法按摩头皮可以缓解压力第五章 性健康一、女性性健康婚姻与“性”福婚姻需要爱，更需要理智和付出婚外恋、一夜情性健康教育，需从童年开始二、调节性趣爱的神力爱的心理第六章 健康睡眠一、睡眠概述健康睡眠的概念睡眠的重要性睡眠量的变化睡眠的功能二、睡眠的生理学基础睡眠研究发展的历史睡眠的正常结构睡眠的调控觉醒／睡眠节律常见睡眠问题附录：名人养生秘诀参考文献后记

章节摘录

插图：2）睡眠充足可防癌近年来，癌症的发病率呈直线上升趋势，虽然对癌症的发病机制仍众说纷纭，但有一点可以断定，发生癌变的细胞是在分裂中产生的，而细胞分裂多半是在人的睡眠状态中进行，一旦睡眠规律发生紊乱，机体很可能在外部环境不良因素的作用下出现癌病变。
这是由澳大利亚癌症研究学会提出的，该学会提醒人们：在现代社会中不可过于沉湎于夜生活、夜工作。
要调节休息、睡眠，积极治疗失眠。
当今社会，竞争激烈，大多数人的生活节奏加快，生活规律被打乱，这也是癌症多发的因素之一。
因此，努力改善生活环境，保持充足睡眠，才能对癌症防患于未然。
一个人如果三天三夜不睡觉，就会产生幻觉，思考、判断力、记忆力都会明显减退，甚至出现心悸、血压升高等反应。
因此，科学地安排睡眠十分重要。
经专家研究发现，睡眠可表现为慢波时相和快波时相。
慢波时相时，脑垂体增加分泌生长素，促进身体生长和代谢，体力得到恢复，故称之为“体的睡眠”。
快波时相时，脑血流量增多，脑耗氧量增大，脑力得到恢复，故称之为“脑的睡眠”。
成年人的睡眠，首先进入慢波睡眠，90一120分钟后转人快波睡眠，经过20-30分钟后又转回慢波睡眠状态。
如果睡眠一夜，周期正好反复4次，人就感到神清气爽，精力充沛，疲劳全消。
所以，一般认为成年人8小时睡眠是较合理的，也有利于预防癌症的发生。
3）睡眠不足损健康疲倦对工作和生活的影响显而易见。
研究发现短时期内一般量的缺乏睡眠（一周内每天少睡2小时），也会引起在危险或在不合适的场所出现不可抗拒的睡眠倾向，如上课和开车的时候。
英国科学家对汽车司机的一项调查显示，29%的司机承认在最近一年中驾驶时有几乎睡着的经历，导致10%的无外界条件撞车事故与疲倦有关。
美国一项对数千名高中生的调查表明，许多人缺乏足够的睡眠，而且随着年龄的增加而增多，并且影响到了他们白天的学习。
这个问题在我国的高中生中也普遍存在。
许多人认为熬夜是一种能耐，对学习和工作有益处，其实熬夜后常常出现头昏和嗜睡，如果在这种情况下长时间呆坐在书桌前继续废寝忘食的努力学习，只是做个样子给父母、老师和自己看，而并不能获得和自己辛苦付出相应的成绩。

后记

健康是指不是没有疾病或虚弱，而是指身体的、心理的和社会的良好状态。
其内容包括身体健康、心理健康、营养平衡、适量运动、社会健康、道德健康、睡眠健康和性健康。
本书主要内容是健康的最新研究成果和理论。
近年来，国内已经出版的健康著作已有很多，但系统、全面地介绍健康新理念的著作付梓阙如。
因此，我们组织教学一线的有经验b ’ 教师编著了本书，目的是传播健康科学知识和推进健康促进活动更好的开展。
在本书编著过程中，我们除吸收了本书编著组的成果外，还参考和引用了国内外许多专家学者的著作和宝贵的研究成果及鲜活的实践经验，因种类较多，不能一一说明。
编者深知，没有这些宝贵资料的帮助，这本书也就不能与读者见面了。
在此，谨向这些宝贵资料原著作者致以由衷的谢意。

编辑推荐

《专家说健康》：一本全方位的身体健康指导读本必备的生活健康宝典健康不仅仅是没有疾病或不虚弱．而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。
健康专家鼎力推荐长寿奥秘全公开集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体

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