第一图书网, tushu007.com

<<健康是一种习惯>>

图书基本信息

书名：<<健康是一种习惯>>

13位ISBN编号：9787535949745

10位ISBN编号：7535949746

出版时间：2010-1

出版时间：广东科技出版社

作者：罗显荣　主编

页数：261

字数：198000

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

内容概要

人类的行为是影响健康的重要因素，对疾病的发生、发展及转化起着举足轻重的作用。
随着社会的发展，人类的生产与生活习惯、行为方式都发生了巨大变化，人类的疾病发生谱与死因也随之发生了明显变化。
由于人类生活习惯、行为方式和心理等社会因素，导致的疾病越来越多。
健康促进工作的重要意义已经为越来越多的人所认识，行为干预在生活方式病中的预防和治疗作用；也已经为世界各国的大量研究所证实。
本书以健康“四大基石”为理论依据，以“饮食、运动、心理平衡、能量平衡”促进健康为理念，为人们提供与生活方式相关的、慢性非传染性疾病个性的保健管理服务。
本书让读者了解到生活方式病的病因、疾病的危险性和疾病的治疗方式；了解自己的行为在防治疾病中的重要作用。
培养人们健康意识，最终实现健康自我管理、自我预防、自我发现、自我保护、自我处理、自我治疗和对慢性病的自我管理措施，以维护自身健康；实现健康终身管理；达到源头病因治疗，实现知一行一果的良性循环，提高疾病的预防和治疗效果，降低医疗成本，改善人民群众的身心健康。

<<健康是一种习惯>>

书籍目录

第1章 行为与健康第2章 科学养生第3章 合理营养第4章 适量睡眠第5章 适量运动第6章 心理平衡第7章 戒烟第8章 控酒第9章 心脑血管病的防治知识第10章 恶性肿瘤的预防

章节摘录

（二）健康信念　　人的健康行为与其健康信念密切相关。
健康信念是指一个人对自身健康的追求、认识、标准和目标等。
是人们接受劝导，改变不良行为，采纳促进健康行为的关键。
健康信念建立在科学的基础上，它需经过科学研究和重复验证、临床实践进一步证实，而不是个体经验或者风俗习惯。
科学的健康信念有助于个体采取一系列的有利健康行为。
如一个有家族性高血压的人，定期检测血压、工作时劳逸结合和低盐饮食有利于预防或延缓高血压的产生。
而具不良健康信念的人，往往表现出不利健康行为，比如一些民间俗话“不干不净，吃了没病”，“饭后一支烟，赛似活神仙”等。
　　健康信念包括两个内容：健康威胁的感知和健康行为能减少威胁的信念，前者受到至少3种因素的影响：整体的健康价值观，对某种疾病易感性的一种特别信念，对此种疾病造成的后果的信念或看法。
后者指个人是否相信一种健康行为（或措施）将会减轻其患某种疾病的威胁。
健康信念的形成主要涉及以下几个方面：　　（1）恐惧。
认识到具体威胁，其程度归属于个人对健康和疾病的主观知觉，如对疾病的诊断，身体状况的估计。
认识到疾病的严重危害，包括疾病的临床后果（死亡和痛苦）和社会后果（失业、影响家庭生活等）。
人们往往对遥远的、可能性不大的、绝少发生的危害不予关注。
如年轻人不理会吸烟会导致肺癌，主要因为他们认为那是几十年后才可能发生的事情。
　　（2）对行为效果的期望。
认识到益处，只有认识到行为改变的明显效益，人们才会去改变已经定型的行为，认识到行为改变的障碍，并有对应的克服办法，才有可能导致行为改变。
　　（3）效能期望。
自我效能，正确评价和判断自己的能力，相信自己能够成功执行一个导致希望结果的行为。
　　（三）自我效能　　对健康行为的实施起到驱动作用的是个体的自我效能。
自我效能指相信自己有能力控制自己，去实施某种行为。
很多研究已经证实，自我效能与健康行为改变以及行为方式的长期维持有非常大的关系。
现实生活中，我们常可发现许多人知晓吸烟有害健康，但仍旧吸烟，这种知而不行的原因是多方面的。
　　（1）改变不良的行为与生活方式，向有利于健康的行为转变时，需要割舍个人的爱好。
例如，高盐饮食是与健康相违背的，而一些高血压患者却爱好腌制的食品，喜食高盐的食物，让他们尝试低盐的饮食，他们就会觉得饭菜不香，淡而无味。
　　（2）改变不良的行为和生活方式，尤其是在改变一些成瘾行为时，需付出艰苦的行动。
对于一个超重或肥胖者，控制体重的最好方法是在适当控制饮食的基础上加大运动量、进行体育锻炼，这是极需要毅力和恒心的过程，需要每天持之以恒。
很多减肥者不能减轻体重，主要是不能坚持。
对于吸烟者，戒烟更是痛苦的事情，因为尼古丁有成瘾作用。
　　（3）担心改变某些行为会危及他们的社会关系。
在这一小群体中，尤其是青少年的群体中，群体中的成员会保持一致的行为，即使这些行为会危及他们的健康，如吸烟、体验吸毒等，他们担心如果自己的行为不与群体中他人保持一致，就会招致他人的排斥。
　　（4）担心行为改变的意义不大，尤其是长期有某些行为的老年人。
　　（5）存在侥幸心理。
即使知晓不良行为或生活方式对机体的危害，即使亲眼目睹他人因不良生活方式而遭受的痛苦和打击

，有些人常抱有侥幸心理，认为虽然自己有这些有害健康的行为，但有较好的身体素质，或许能逃过这些危险行为带来的危害。

（四）有利的健康行为　　1.适度运动和锻炼　　适度运动和锻炼是人们获得健康的重要途径，也是健康行为的重要方式之一。

每天有规律的适度运动和锻炼可以增强人体各个器官功能，例如：提高心脏每搏输出量、降低静态心率、提高最高耗氧量；增加肺活量、改善呼吸系统功能；提高消化吸收能力、增进食欲；增强机体免疫功能；促进肌肉、骨骼发育；减少负性情绪（焦虑、抑郁等），减轻心理压力；减少肥胖。

生命在于运动，运动是人类生命的基础，运动延长寿命等。

适度运动和锻炼还能够提高人们应对各种应激的能力。

研究者发现锻炼可以增加脑内内啡肽物质的分泌，有利于调整应激所导致的机体功能紊乱。

运动和锻炼还可以提高人的注意力，从而提高工作效率等。

2.合理膳食　　合理膳食能够使得机体营养供需之间保持良好的对应关系，促进机体的生长发育，改善机体的健康状况，促进个体的健康水平，预防缺铁性贫血、肥胖、龋齿、心脑血管疾病、糖尿病和肿瘤疾病等。

据统计推算，总体人群中仅35%的人有着合理膳食的习惯。

合理膳食包括进餐次数、时间和平衡膳食，其中最为主要的就是平衡膳食。

平衡膳食指膳食符合个体生长发育和生理状态等特点，含有人体所需的各种营养成分，且比例适当，热量平衡，能够满足整个机体需要，维持正常的生理功能，促进生长发育和健康。

合理膳食简单地说就是要做到：饮食多样化，饮食适量，饮食结构合理，饮食随人、时间和状态等不同，饮食规律和烹调方法要合理等。

我国有句古话“民以食为天”，人类健康、长寿还是疾病、短寿与个人的饮食习惯密切相关，古代医学家李时珍说过：“善食者养身，不善者伤身”。

3.防止意外伤害和事故发生　　意外伤害和事故是危害我们健康的一个重要因素。

现代社会意外伤害和事故发生率均呈增高趋势。

近年来，我国平均每天发生交通事故约2000多起，有200多人死于车祸。

我国预计到2020年车祸将成为占据疾病负担第4位的原因，避免意外伤害和事故是一个系统工程，从有关公共安全政策和法律的制定，到校园学生和父母对孩子的安全教育等，每一个环节都起着十分重要的作用。

在我国机动车交通事故中，因驾驶员肇事而发生的事故占62%～73%，骑自行车者责任占11%～14%，行人过失占9%～12%。

因此，加强跟踪管理，强化安全意识，可避免意外事故的发生，提高安全防范意识是避免伤残事故发生的关键。

4.自我保健　　健康行为一个重要的内容就是自我保健。

自我保健就是自己利用所掌握的卫生知识和养生保健方法，自我预防、自我发现、自我保护、自我处理或协同医生、自我治疗和对慢性病的自我管理，用以维持自身健康。

其内容是从我做起，身体力行，在不住院，不求医生、护士情况下利用医学知识，科学的方法，简便易行的治疗和健康手段，同危害人们身心健康的不良习惯、疾病、衰老进行斗争，不断地调整和恢复心理和机体的平衡，达到身心健康、预防疾病、推迟衰老，延年益寿的目的。

人们对健康有三种不同的态度：一是懂得健康，并按有利于健康的规律去办事，这类人非常懂得自我保健和养生之道。

二是宿命论者，不相信健康有规律可循，认为活多长是由天注定，该怎么样就怎么样，不必顾忌，这类人抽烟、酗酒、不讲卫生保健。

三是相信健康之道，但不懂得健康诀窍，这类人最多，因无知稀里糊涂地过早死掉。

因此，对健康的态度不同，自我保健意识也完全不同。

常见的自我保健方式有：预防接种、定期查体、健康咨询、遵从医嘱、改变饮食结构、培养健康行为与习惯等。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

多数人的身体健康其实是由生活方式决定的。
不利健康的生活方式会导致“生活方式相关疾病”。
不平衡的膳食、酗酒、吸烟、睡眠不规律、被动心理伤害、好逸恶劳和缺乏运动等，都属于“生活方式相关疾病”。
人的行为习惯可以分为5类，每类行为模式都会产生相关的健康状况。
改善自己的行为模式，是爱护健康的第一步！
其实，健康就是一种习惯！
本书让读者了解到生活方式病的病因、疾病的危险性和疾病的治疗方式；了解自己的行为在防治疾病中的重要作用。

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