

<<现代人健康十大红色预警>>

图书基本信息

书名：<<现代人健康十大红色预警>>

13位ISBN编号：9787547801437

10位ISBN编号：7547801439

出版时间：2010-4

出版时间：上海科学技术出版社

作者：张俊涛

页数：232

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>

<<现代人健康十大红色预警>>

内容概要

健康不是“天意”，在一定程度上是可以自己把握的。

《现代人健康十大红色预警》总结了现代人健康十大红色预警：生活方式病、过劳死、亚健康、心理问题、传染病、精神成瘾、“杀手”排行榜、食品安全、滥用药物和环境污染对人体的伤害等，重点告诉大家如何在疾病降临前做好调整和预防工作，从而让处在压力中的人群提前注意到身体发出的警报，及早求医，维护健康，从而防患于未然。

《现代人健康十大红色预警》内容实用，通俗易懂，可供广大白领阶层、中老年读者朋友们阅读参考。

<<现代人健康十大红色预警>>

作者简介

张俊涛，男，同济医科大学学历，青年健康养生讲师，多家健康管理公司首席健康顾问。曾受邀在全国各地进行健康演讲2000多场，最擅长的演讲有《现代人健康管理》、《我与健康有个约会》、《现代人健康十大红色预警》等，其演讲感染力强，风趣、幽默、有激情，深受观众好评。

<<现代人健康十大红色预警>>

书籍目录

红色预警一 生活方式病——21世纪流行病文明时代的“不文明”病新世纪的流行病生活方式病流行头号杀手悄悄盯上年轻人警惕“自杀式”生活方式生活方式癌占80%谁“制造”生活方式病时尚族劳碌族美食族紧张族不动族久坐族孤独族电子族你的生活方式健康吗不要成为这五类人群膳食结构不科学人群运动缺乏人群嗜烟好酒人群生活无规律人群不良情绪人群科学管理生活方式生活方式病给现代人的警示红色预警二 英年早逝——过劳死过劳死突袭现代人谁是现代“拼命三郎”企业界精英公安干警新闻传媒人士公务员科教界知识分子演艺明星IT人士其他职业人员揭开过劳死的黑面纱过劳早知道过劳死的六大“推手”过劳死就在你我身边下一个过劳死可能就是你的心脑血管病成为“第一杀手”过度疲劳会加速追逐死亡并非只有精英才发生过劳死三种人易过劳死如何避免过劳死过劳死给现代人的警示红色预警三 健康危机——亚健康新名词，老问题亚健康的分类误入“灰色地带”亚健康的形成原因社会因素环境因素生活方式、习惯、行为因素精神与心理因素其他因素亚健康的危害你“亚”了吗不可忽视亚健康任何人都可能出现学生亚健康亟待关注亚健康儿童越来越多关注亚健康盲亚健康不是小问题走出亚健康亚健康给现代人的警示红色预警四 现代人的枷锁——心理问题红色预警五 刺向现代人的利剑——突发传染病红色预警六 现代人的自虐——精神成瘾红色预警七 “杀手”排行榜——死亡疾病谱红色预警八 可怕的“食”面埋伏——不安全食品红色预警九 达摩克利斯之剑——滥用药物红色预警十 人类的自我毁灭——环境污染

<<现代人健康十大红色预警>>

章节摘录

红色预警—生活方式病——21世纪流行病 文明时代的“不文明”病 科技改变了世界，同时深刻地改变了我们生活。

空调让四季如春，电灯让黑夜如昼，电话让我们的距离不再遥远，微波炉、洗衣机、小轿车等等让现代人不再劳累。

在经济发达、高度文明的现代社会，人们时刻感受到科技带来的舒适和便利。

然而，生活在舒适、便利中的现代人出现了很多不科学、不文明的生活方式：很多人不吃五谷吃代食品，不穿棉布穿化纤，烟酒有害要比档次，电脑越聪明人越懒，生活越舒适人越得怪病——肥胖症、高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病、糖尿病、肿瘤等等越来越多，成为文明时代的“不文明”病！

生活方式病是发达国家对一些慢性非传染性疾病进行了大量的流行病学调查研究后得出的结论。

所谓生活方式病是指人们衣、食、住、行等日常生活中的不良行为，以及社会的、经济的、精神的、文化的各方面的不良因素，导致躯体或心理的疾病。

简单地讲，生活方式病是指不科学的生活方式、生活习惯和行为所导致的疾病。

生活方式病正在快步走入中国人的生活，并且日积月累地侵蚀着现代人的健康。

刚刚富裕起来的现代人似乎对那些营养不良、传染病等“穷”的疾病有了免疫，但却一步一步滑入冠心病、糖尿病等“富有”疾病的泥潭里。

.....

<<现代人健康十大红色预警>>

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>