第一图书网, tushu007.com

<<健康百岁不是梦>>

图书基本信息

书名：<<健康百岁不是梦>>

13位ISBN编号：9787810935760

10位ISBN编号：7810935763

出版时间：2007-4

出版时间：合肥工业大学

作者：班雪梅

页数：282

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

《健康百岁不是梦》从人们日常生活中容易被忽视或是不被重视的生活习惯细节入手，解说了与其密切相关的健康问题，并把其中的医学科学知识由浅入深地娓娓道来，使人豁然开朗、心悦诚服。书中的内容既涵盖了老人、孩子、女士或中年男士等人生历程的各个阶段，又各自相对独立成章，针对性很强，很适合各阶层人士阅读。

<<健康百岁不是梦>>

书籍目录

第一讲 生活方式对健康的影响一、健康新理念（一）健康的概念与内涵（二）健康的标准（三）亚健康状态（四）影响健康的因素二、寿命（一）人的自然寿命（二）疾病与寿命三、心理状态与健康（一）不良情绪与健康（二）乐观的心态与健康（三）信仰与身心健康（四）情感关怀与健康（五）读书与健康（六）爱心与健康（七）家与健康（八）情绪与死亡四、生活方式与健康（一）合理饮食1.营养素与热能2.饮与健康3.食物与健康4.进食时的心情与健康5.平衡膳食宝塔（二）有氧运动1.运动的意义及机理2.运动量的把握3.运动方式的选择4.运动的最佳时间（三）心态平衡1.心态平衡的意义2.维护心态平衡的措施五、卫生习惯与健康（一）不随地吐痰（二）勤洗手、勤剪指甲（三）勤洗头洗澡、勤换内衣（四）不要边走边吃食物（五）用流动的水洗脸更健康第二讲 生活方式病的防控一、心脑血管病以及与其相关的代谢性疾病（一）心肌梗死和脑卒中1.动脉硬化2.血液黏度3.心脑血管疾病的防控（二）糖尿病1. 糖尿病的类型2.糖尿病的诊断3.糖尿病的预防4.糖尿病的治疗（三）高血压病1.高血压病的诊断2.高血压病的形成3.高血压病的防治（四）高脂血症1.何为高脂血症2.高脂血症的表现3.高脂血症的防治二、肿瘤的防控（一）肿瘤的概念（二）肿瘤的诱因（三）值得关注的问题（四）肿瘤的预防三、饮食起居的细节与生活方式病（一）生活细节中的最佳时间（二）生活细节中需要注意的小事（三）洗漱时的最佳水温四、生活方式病的“食疗”（一）高脂血症的食疗药膳（二）有助于降低血压的食物（三）有助于降低血糖的食物（四）能带来好心情的食物（五）有助于睡眠的食物（六）抗癌蔬菜排行榜（七）粗细粮营养素含量比较（八）不利于抗衰老的食物五、调整好心态有助于预防生活方式病六、请君多做“呼吸操”七、请君常做“血管操”附 性传播疾病的防控第三讲 百年健康要从小抓起——与青少年谈健康一、青少年的生理特点与心理压力（一）生理特点1.体格迅速发育成长2.机能逐渐发育健全3.性器官与第二性征的发育（二）心理改变与心理压力1.学习压力大2.独立意识增强3.对性发育的困惑与好奇4.对是非的判断能力不够强二、青少年时期是健康的准备期（一）青少年时期是生命长河的准备期（二）打好身体基础1.加强锻炼增强体质2.加强营养，勿盲目节食3.保证充足的睡眠4.定期进行体格检查（三）培养健康的心理1.树立正确的世界观、人生观、价值观2.学会感恩3.懂得宽容4.互助友爱5.承担责任三、纠正不良的生活习惯（一）少吃“垃圾食品”（二）远离烟酒及毒品四、建立科学的生活方式（一）合理饮食（二）加强体育锻炼1.上好体育课2.积极参加课间及课外体育活动3.加强户外运动（三）养成良好的生活习惯1.学会生活自理2.生活要有规律3.保证足够的睡眠五、养成良好的学习习惯（一）把学习当成一件快乐的事去做（二）好的学习方法可以使你事半功倍（三）保护好眼睛（四）纠正不正确的坐姿六、青春期保健（一）青春期概述（二）青春期的生理发育特点1.性激素分泌变化明显2.体格发育迅速增快3.生殖器官发育明显4.女生月经初潮及男生首次遗精5.第二性征的发育（三）青春期营养1.热能2.蛋白质3.无机盐4.维生素5.膳食的构成与搭配（四）青春期保健1.乳房保健2.月经初潮与经期保健3.男性生殖系统保健与遗精4.手淫与过早性行为（五）加强性教育第四讲 中年是健康的保护期——与中年男士谈健康一、中年人的生理特点与心理压力（一）身体机能逐渐下降（二）精神压力大（三）对自身健康关注不够二、危害中年人健康的主要疾病（一）肿瘤与心脑血管疾病（二）心理障碍性疾病（三）消化系统疾病1.脂肪肝2.乙型肝炎三、建立科学的生活方式（一）调整好心态，从压力中解脱（二）合理饮食1.“饮”2.“食”3.对中年男士有益的食物（三）坚持有氧运动（四）戒烟限酒（五）有规律的生活1.不要打乱体内的“生物钟”2.保证充足的睡眠3.保持规律的性生活第五讲 健康的花才能长久艳丽——与女士谈健康一、女性的生理心理特点与保健（一）经期构生理特点与保健（二）孕产期生理特点与保健1.孕期生理变化与保健2.产后生理特点与保健（三）更年期生理特点与保健1.更年期生理变化2.更年期心理特点3.更年期保健（四）老年期的生理特点与保健二、营造温馨的家，在幸福中获得健康（一）让家充满爱（二）让家充满和谐三、追求情感的最高境界，在情爱中促进健康四、让健康和美丽伴随着你（一）掌好手中的勺（二）扮好健康的体1.内衣的选择与乳房保健2.睡眠与面部护理3.鞋跟的高度与腰部保健五、适合女士的运动（一）运动方式的选择（二）运动时间的选择六、对女性有益的食物第六讲 健康快乐100岁——与老年人谈健康一、老年人的生理及心理特点（一）身体机能衰退（二）心理活动减慢（三）感情世界孤独二、对抗衰老的方法（一）保持良好的精神状态（二）养成良好的生

活习惯（三）注意营养需求（四）坚持户外活动（五）保证休息和睡眠（六）参加社会活动三、老年人的自我保健（一）运动（二）娱乐活动（三）自我按摩（四）常用的养生穴位四、对老年人健康有益的食品（一）有益的食品（二）食物补钙（三）冬令进补（四）饮食减肥五、饮食养生的四大补法六、中药调理养生第七讲 定期体检保健康一、定期健康体检的意义二、定期健康体检的目的三、健康体检能筛查出的疾病四、不同人群的健康体检（一）老年入的健康体检（二）中年人的健康体检（三）儿童定期健康体检（四）学生定期健康检查（五）亚健康人群的体检（六）癌症筛查五、体检套餐与体检项目的搭配选择（一）一般体检套餐（二）个性化体检套餐（三）根据不同情况搭配选项六、体检时应注意的事项七、怎样看体检报告第八讲 家庭药箱与现场救护一、家庭小药箱二、家庭紧急情况的现场救护（一）生命特征的检查方法（二）心肺复苏（CPR）（三）现场急救参考文献后记

编辑推荐

怎样做才能防患于未然，尽可能地远离这些生活方式病，健健康康、快快乐乐地生活呢？
本书从不同的角度，尽可能全面地回答了这些问题。
作者根据自己从医从教二十多年所积累的经验和体会，吸取了大量的新知识、新技术、新方法，把生活中的保健常识和与其相关的医学科学知识融会贯通，针对不同的人群在生理、心理和日常生活等方面的不同特点，按照不同的年龄段分别给予了讲解，并特别突出了要立足于早预防、早发现、早诊断、早治疗，突出了预防生活方式病要从小抓起的理念。
在本书的编写和内容安排上，采用系列讲座的形式，集知识性、科学性、实用性于一体，力求贴近大众、贴近生活、深入浅出、通俗易懂，使读者既知其然，也知其所以然。
另外，还将“家庭小药箱”和“家庭紧急情况的现场救护”等内容写入书中，以帮助读者解决一些家庭中较为常见的突发问题。

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