第一图书网, tushu007.com

# <<健康自我管理>>

## 图书基本信息

书名：<<健康自我管理>>

13位ISBN编号：9787117136891

10位ISBN编号：7117136898

出版时间：2003-9

出版时间：人民卫生

作者：万承奎

页数：205

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

万承奎编著的《健康自我管理（第3版）》特别提出21世纪是大健康的时代，对健康的标准、心理健康的标准、危害健康的三大疾病以及不同人群对待健康的态度和行为等给予了新的解释和描述，尤其对如何掌握好“自我保健”的五把金钥匙做了进一步的阐述与说明，包括非常具体实用的自我保健措施和方法，适合普通百姓学习、运用。
书中配合生动夸张的卡通图，双色印刷，可大大增加阅读的趣味。
本书上版自出版后，在全国产生很大反响，重印11次，发行十几万册。
相信本书会带给人们更多的健康知识和帮助。

# <<健康自我管理>>

## 作者简介

万承奎，中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员、中国企业家协会首席健康教育专家、中国健康教育协会理事、中国老年学学会理事、中国人生学学会理事、中国教育艺术家协会常务理事、中国健康教育演讲家。

1958年中国人民解放军第四军医大学本科毕业，研究员，多年来从事宣传教育工作和健康教育工作。

1986年以来，通过努力学习，深入调查、潜心研究，以医学、哲学、心理学为三大支柱，融社会学、教育学、伦理学、人际关系学、营养学、行为学、管理学、体育学等学科为一体，提出了“ 健康靠自我管理 ”的新观点。
应邀到全国和全军进行“ 21世纪健康新观念 ”和“ 健康自我管理 ”演讲近2000场，受到热烈欢迎。
先后发表论文100余篇，出版专著3部，其中《老年人身心健康的五把钥匙》自1990年出版以来，印刷7次；《健康自我管理》自2003年9月出版以来连续印刷11次。
合编《健康快车》、《健康大巡讲》等专著5部，发行约100万册。

# <<健康自我管理>>

## 书籍目录

第一部分21世纪是长寿时代
1.安南说：21世纪是长寿时代
2.人的寿命应到100～175岁
3.毛泽东讲过：“ 自信人生200年 ”
4.“ 人到七十古来稀 ”已成为历史
5.人生的第三个阶段：老年期——创新期
6.健康新地平线
第二部分21世纪是大健康时代
1.21世纪是人类追求健康的世纪
2.对待健康的三种态度，三种类型的人
3.破除健康旧观念，树立健康新观念
4.健康的新观念和新标准
5.中医学关于中老年人身体健康的8条标准
6.现代心理学关于心理健康的8条标准
7.身心健康的自我测定
第三部分21世纪危害人们健康的三大疾病、三大杀手
1.危害健康的三大疾病
2.危害生命的三大杀手
3.老年人为什么易患癌症
4.肠癌为什么迅速登陆中国
5.“ 夫妻癌 ”结伴来——解读夫妻癌
6.癌症不是绝症，癌症≠死亡
7.保护好心脏、血管和血液，就是保护好了健康和生命
第四部分21世纪是自我保健为主的世纪
1.人的健康和生命是个系统工程
2.个人的健康和生命60%取决于自己
3.人体有个天然优秀的“ 制药厂 ”
4.保健工作处在十字路口
5.自我保健是21世纪卫生保健发展的必然趋势
第五部分掌握好自我保健的五把金钥匙
第一把金钥匙：积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径
1.动则不衰——生命在于运动
2.运动——保护好你的生命线
3.运动——抗癌防癌的良方
4.每个人都要掌握3～5种有氧运动的方法
5.锻炼身体要讲究科学
第二把金钥匙：加强脑力训练是增强大脑功能、延级大脑衰退的关键
1.大脑是健康和生命的调节器
2.增强大脑功能、延缓大脑衰退的5条对策
3.大脑细胞需要8种营养素
第三把金钥匙：营养合理、腊食平衡是保证身心健康的物质基础
1.“ 民以食为天 ”——中国人需要一场膳食革命
2.要懂得科学饮食
3.科学饮食的4个原则
4.世界有3种膳食模式

5.每日健康食谱
6.国内外有关营养的最新信息
第四把金钥匙：乐观情绪是身心健康的灵丹妙药
1.情绪是人们生命的指挥棒
2.善于控制和调节自己的情绪，防止不良情绪的伤害，不当情绪的俘虏
3.培养乐观情绪，善于驾驭情绪，做情绪的主人
第五把金钥匙：健康、科学、文明的生活方式和行为是保证身心健康的重要原则
1.人类健康面临的挑战
2.现代病的危害主要来自6种最不健康的生活方式
3.培养并建立健康、科学、文明的生活方式和行为
4.健康生活方式的自我测定
第六部分健康教育、健康促进和健康管理成为21世纪世界新潮流
1.发达国家心脑血管病和癌症发病率为什么下降
2.什么是健康教育
3.何谓健康促进
4.为什么要进行健康管理
5.架起三座桥梁，把健康知识变成千百万人的自觉行为

## 章节摘录

版权页：插图：我国老一辈医学家傅连章同志早就提出，健康的标准是四条。
第一条是身体健康，第二条是体质坚强，第三条是精力充沛，第四条是情绪乐观。
这是很科学的。
世界每个国家都有自己的健康观念。
美国对于健康讲了五条。
第一条是生活方式健康，美国政府是最早关注国民生活方式健康的国家。
第二条是社会健康，指人在社会上能和其他任何人和谐相处，不伤害别人。
第三条是情绪健康。
第四条是精神道德健康。
第五条是满足本身的生活需要。
日本认为健康有十快。
日本是高效率、快节奏国家，所以要求什么都快，谁快谁健康。
开始提出“三快”“四快”，以后提出“六快”，现在提出“十快。
”即第一吃得快；第二便得快；第三睡得快；第四说得快；第五学得快；第六干得快；第七动得快；第八尿得快；第九汗得快；第十精得快。
精得快是指和谐的性生活，这也是健康一个重要标志。
日本是全世界工作最紧张的国家之一，是成天泡在高压锅里工作的国家，讲究什么都快，但是日本又是经济发展快的国家，也是最健康、最长寿的国家，为什么？
1945年日本投降的时候，经济并不发达，平均寿命只有45岁，当时最高寿命的国家是瑞典，平均寿命70岁，比日本高出25岁，但日本仅仅经过不到50年，就成为世界第一长寿国。
现在日本人平均83岁，而瑞典只有79岁。
日本人重视健康，懂得健康，注意个性修养，重视锻炼身体。
日本人参加体育锻炼的人占全国的70%，是全世界比例最高的国家。
日本人还特别注意饮食，日本人的饮食是世界上最好的低脂饮食，长寿饮食，患心脑血管病少的饮食，具有世界上最好的营养模式。
我们现在的饮食结构已经逐步西化，小孩从小开始，吃肯德基、麦当劳，喝可口可乐，吃油炸薯条。
洋快餐的特点是三高和三低。
三高，即高蛋白、高脂肪、高热量；三低，即低矿物质、低维生素、低膳食纤维。
这是国际营养学界公认的“垃圾食品”。

## 编辑推荐

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