

<<掌握健康钥匙>>

图书基本信息

书名：<<掌握健康钥匙>>

13位ISBN编号：9787117136914

10位ISBN编号：711713691X

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：王陇德

页数：127

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>

<<掌握健康钥匙>>

内容概要

王陇德编著的《掌握健康钥匙（第3版）》对慢性病的发病流行情况用最新的调查数据给予替换，以使国民了解其发病及流行态势。

针对读者和民众在身体保健方面关注的重点问题及作者本人近年来的健身体会，增添了保健中还需注意的一些要点问题和简便易行的健身方法建议，如中老年人的口腔保健、注意食物的血糖生成指数、锻炼前的准备活动方法及模拟跳绳、哑铃操、垫上运动等。

本书语言精辟，耐人回味：言辞通俗，使人永记。

融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，可称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

<<掌握健康钥匙>>

作者简介

王陇德，上任医师，现任卫生部副部长。

20世纪60年代毕业于兰州医学院医疗系。

“文革”后首届中国医学科学院研究生毕业，获硕士上学位。

曾从事内科和传染病控制工作。

20世纪80年代初，作为交换学者赴美国进修两年。

回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。

近年来，潜心于健康教育与健康促进研究，注重通过自身健身实践，总结经验体会。

在中央电视台、中央党校、国家部委机关、省、市和军队举办了多次健康教育讲座，深受欢迎。

先后在《中华医学杂志》及其英文版、《国际肿瘤杂志》、《国际流行病学杂志》、英国《柳叶刀》、《美国流行病学杂志》等中外期刊上发表论文40余篇，主编论著6部。

<<掌握健康钥匙>>

书籍目录

- 一、慢性非传染性疾病已成为影响我国人民健康的主要卫生问题之一
 - (一) 当前我国慢性病患者、发病情况及特征
 - (二) 慢性病的发展趋势
 - (三) 慢性病对健康的严重影响
- 二、当前慢性病患者人数快速上升的主要原因
 - (一) 平均期望寿命的延长和老年人口的增加是慢性病发病数快速上升的基础
 - (二) 具有危险因素(高血脂、超重、肥胖等)的人群大量增加
- 我国人群高血脂状况
- 我国不同人群的超重、肥胖状况
- 儿童肥胖问题
- (三) 造成高血脂和肥胖的主要原因
- 主要矛盾
- 三、与健康相关的原则及概念
 - (一) 卫生工作的最终目的是提高人民的健康水平
 - (二) “预防为主”是卫生工作方针的重要内容
- 痔疮的发病原因及预防
- 慢性病的“三级预防”——病因预防、发病预防、伤残预防
- 颈动脉内膜剥脱术、高血压控制与脑中风的综合防控
- 亚健康状态
- 一滴血亚健康状态检查
- (三) 世界卫生组织关于健康的新概念、
- (四) 体育锻炼作为保健的重要内容普遍受到社会各界的关注
- 2002年“世界卫生日”、“世界心脏日”的主题
- 体育锻炼对身体健康的作用
- 冠心病患者的运动对比研究
- 社区行为干预项目研究
- 大庆糖耐量低减人群干预试验
- (五) 维多利亚宣言：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡
- 生命的长度与质量
- 四、当前保健中常见的误区
- 误区之一：鸡蛋内含有大丑胆固醇，中老年人不宜食用
- 胆固醇的生理作用与吸收
- 不同肉类所含脂肪量的比较
- 鸡蛋对人体健康作用的分析与建议
- 误区之二：水果是零食，可吃可不吃
- 进食水果对健康作用的分析
- (美国100万人追踪10年的研究结果)
- 服用维生素对健康作用的研究
- (英国牛津大学的高危人群5年追踪研究结果)
- 对水果认识的误区
- 误区之三：植物油主要含不饱和脂肪酸，不会造成动脉硬化，多吃点没关系
- 植物油与其他几类食物提供热能的比较
- 中国居民平衡膳食宝塔
- 误区之四：每周一次大量剧烈运动，可替代其他几天的体育锻炼
- 美国Valley健身中心的研究结果

<<掌握健康钥匙>>

误区之五：身体不胖不瘦，不需要锻炼

体重指数（BMI）的测算方法

简易计算体重的方法

超重与肥胖的判断标准

误区之六：哪个部位肥胖就集中锻炼哪里，集中锻炼一个部位可以局部减肥

误区之七：控制饮食即可达到减肥目的

误区之八：洗桑拿浴等大量出汗即可减肥

误区之九：爬山是中老年人最好的锻炼

中老年人与骨关节病

过多地负重对中老年人膝关节的影响

误区之十：“闻鸡起舞”

外界因素对晨练的影响

（北京地区人群脑卒中发病研究）

人体内在因素与晨练（美国弗明汉队列研究）

保健误区口诀

五、健身的主要原则、方式及注意事项

（一）锻炼三要素

频度、强度与持续时间

把握锻炼强度的方法

锻炼减肥者须知

（二）每天消耗量与摄入量的平衡

摄入与运动消耗能量平衡的简易法则——“两大体、一精确”

不同种类的运动消耗比较

常见各种食物提供的平均热能规律

应特别注意的几个特殊问题

关于补钙问题

肥胖者一定要把体重减下来

超重的糖尿病患者适当降低体重非常重要

注意食物的血糖生成指数

主张杂食

国际社会对合理膳食的推荐原则

美国科学家对40岁以上人群建议的“十个网球”原则

世界癌症研究基金会和美国癌症研究所就食物、营养、身体活动和癌症预防方面提出的八条重要建议

英国食品标准局公布的最新《居家老人膳食指南》

三招解决中老年人便秘

平衡膳食口诀

（三）锻炼方式、

有氧运动标准

锻炼的种类及建议

锻炼时的呼吸调整

（四）锻炼时间

最佳时间

对上班族的建议

锻炼与安眠药

（五）设计适合自己特点的运动方式

锻炼方案设计

（六）坚持才能有成效

<<掌握健康钥匙>>

坚持器械健身可使肌肉增多

(七) 对办公室工作人员的建议

工间操

腰背肌锻炼(飞雁式、五点式)

(八) 晨起一杯温(凉)开水、

(九) 中老年人关节不负重或不过量负重的锻炼

游泳的作用

足跟冲击运动

(十) 运动前做好准备活动、

“伤筋动骨100天”

运动前的准备活动

介绍几种伸展运动

健康行为口诀

六、中老年人必须注重口腔保健

牙周炎是心脑血管病的独立发生因素

七、中国人需要一场膳食革命

(一) 问题——居民膳食结构不科学

(二) 影响——导致我国慢性病患者逐年增加、

(三) 对策——科学饮食“八字方针”，即“调整、维持、控制、增加”

一调整：调整进食顺序

二维持：维持高纤维素摄入，维持食物多样化

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物

八、中国人需要一场行为革命

行动1 分离人和畜禽混杂的生活环境

——转变传统积习、

行动2 让讲卫生成为一种习惯

——要有危机意识

行动3 科学健身与适当增加运动量

——预防慢性病发生

行动4 合理调整膳食结构与摄入量

——落实“八字方针”

行动5 拒绝危险行为

——学会自我保护

行动6 卫生工作者应发挥积极作用

——推动国人行为革命

九、一项被忽略的国民保健工程——脑卒中筛查及干预

十、推荐几种运动项目

模拟跳绳

哑铃操

拉力器的健身方法

垫上运动

附表

附图

<<掌握健康钥匙>>

章节摘录

版权页：插图：卫生工作者在这方面的主要工作内容包括：1.加强健康教育，实施健康促进。把健康知识交给群众，是卫生工作应当长期坚持的一条重要原则。

2.控制疾病的传播与流行，维护社会稳定和经济发展。

在现阶段，要完全制止一些传染病个案或少数病例的发生是不可能的。

但及早发现病例，帮助民众控制与传播相关的行为，尽可能减少传播，还是很有可能的。

3.对慢性病实施有组织的干预，改变不健康的生活习惯，预防发病或减轻病情，延缓疾病发展，减少伤残。

4.加强执法监督，保证食品质量、医疗安全、环境卫生，依法控制不健康的习惯与行为。

如不得贩卖“私、土盐”；血吸虫病流行区内，不得在有螺地带散放牛、羊等家畜；艾滋病毒感染者有责任把自己的感染情况告知其配偶或性伴侣，并不得从事可能传染他人的行为等。

如果我讲的有点道理，还能够被接受的话，希望大家行动起来，为维护健康作出切切实实的努力。

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>