

<<健康生活小百科>>

图书基本信息

书名：<<健康生活小百科>>

13位ISBN编号：9787117147330

10位ISBN编号：7117147334

出版时间：2011-9

出版时间：人民卫生出版社

作者：罗凤基 编

页数：111

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>

## <<健康生活小百科>>

### 内容概要

现在随着社会的快速发展，科学技术的日新月异，要想在现实生活中打拼出来，就必须做到在有限的时间内掌握比别人多的知识，就要比别人更能有效地处理好事情。

如此必然导致你的生活节奏变快，环境压力加大，让人像一个陀螺一样整天飞速的旋转，随之而来的健康问题成为当今社会人们关注的焦点，以生活、运动、育儿与家庭等为代表的各类问题已逐渐影响着人们的健康。

这本《健康生活小百科——居家生活》由罗凤基主编，此书的目的就是要唤醒全社会，让人们意识到健康的重要性，了解家居生活中存在的隐患和杀手，从而改变不良的生活方式。

## <<健康生活小百科>>

### 作者简介

罗凤基，研究员，中国协和医科大学公共卫生专业硕士。

1996～2001年全国爱卫办世行贷款中国农村供水与环境卫生项目办公室国家项目办综合财务处副处长。

1995～1996年在日本新泻大学医学部公共卫生教研室进修流行病学（客座研究员）。

2001～2003年在北京生物制品研究所流行病学研究室从事疫苗研究工作。

现任北京市朝阳区疾病预防控制中心主任。

2009年起主持科技部、国家发改委和财政部联合组织的“十一五”北京市朝阳区艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区建设研究科技重大专项。

在各类国家级刊物发表论文30余篇。

## <<健康生活小百科>>

### 书籍目录

#### 生活健康篇

1. “白领”多患脂肪肝
2. 亚健康状态不可忽视
3. 肥胖症是慢性病的大敌
4. 为什么慢性病逐渐高发
5. 心脑血管病是生活方式病
6. 成人为什么会得儿童病
7. 儿童为什么会得成人病
8. 电视和电话也可传播疾病
9. 为什么风扇也能吹出病
10. 新兴电子产品导致患病
11. 久玩电脑应警惕血栓
12. 空调影响健康
13. 正确调整居室温湿度
14. 微波危害身体健康
15. 现代电磁污染
16. 现代都市病
17. 现代照明可致病
18. 开汽车可致病
19. 如何祛除车内异味
20. 空气污染对健康危害极大
21. 工业污染危害健康
22. 白色污染的危害
23. 化学污染的危害
24. 装修污染的危害
25. 噪声污染
26. 居室养花草要注意植物的“呼吸”
27. 当心“植物杀手”
28. 空气清新剂的危害
29. 染发剂危害健康
30. 塑料制品不安全
31. 水源污染危害健康
32. 喝茶可防冬痒
33. 煤气中毒有“后劲”
34. 衣食住行关乎养生
35. 禁止舶来的旧服装
36. 为什么足部按摩能美容
37. 醉酒后吃香蕉可以解酒
38. 如何紧急应对突发事件

#### 运动健身篇

1. 吃完饭再游泳
2. 冬季健身小知识
3. 寒冬健身要记住七个“不”
4. 夏季运动要注意7件事
5. 为什么锻炼可以防老年股骨颈骨折

<<健康生活小百科>>

6. 儿童不宜跑马拉松
7. 高龄老人也要适当运动
8. 高血压患者运动三注意
9. 夏季高血压病人要运动
10. 运动有助于降血压
11. 糖尿病患者应当适量运动
12. 糖尿病前期干预：饮食+运动+药物最有效
13. 规律锻炼好处多
14. 剧烈运动可致贫血
15. 老年人跳舞有禁忌
16. 爬楼健身不要“一气呵成”
17. 拍打揉按可强身保健
18. 运动的好处
19. 运动健身营养先行
20. 运动与健康息息相关
21. 最佳的身体运动
22. 跳绳踢毽身体好
23. 为了健康不要贪恋电梯
24. 闲时多做关节操有益处
25. 根据性格类型选择健身方式
26. 要注意健身后的症状
27. 注意预防青少年运动损伤
28. 抓住身边的机会锻炼
29. 有氧运动要因人而异
30. 运动性猝死
31. 中老年人别做憋气运动
32. 中年人要有健身方案
33. 运动禁忌证

育儿与家庭和睦篇

1. 了解婴儿期孩子的能力
2. 如何缓解育儿母亲的神经衰弱
3. 同一家庭中的孩子为什么性格不一样
4. 在只有女性的家庭中长大的男孩子
5. 独生子成年后所具有的特质
6. “肌肤关系”对孩子的成长很重要
7. 对待孩子要平等无差
8. 高层建筑物对孩子身心健康的影响
9. 孩子为什么会偏食
10. 孩子独食有何影响
11. 为什么会产生“疲劳症候群”
12. 宝宝平安过冬十法宝
13. 家长是否需要严格教育孩子
14. “父亲常不在家”的家庭会怎样
15. 婴儿期母亲是否上班工作
16. 男孩子生性好闹吗
17. 家长不知道孩子交友情况的危害
18. 老年人照看孩子的好处

<<健康生活小百科>>

19. 要不断地满足孩子的愿望吗
20. 父母干预孩子的学习会有何影响
21. 如何对孩子进行性教育
22. 过于严厉的教育方式不可取
23. 家长如何对孩子抱有“期望”
24. 对孩子如何进行有效的赏罚
25. 如何面对孩子的独立
26. 年轻人不要一味地坐在电脑前
27. 如何处理夫妇间的争吵
28. 妻子收入高于丈夫的夫妇关系
29. 进入更年期的夫妇关系
30. 如何对待丈夫产生“不愿意回家”的念头
31. 当妻子与婆婆发生矛盾时，丈夫应采取什么样的立场

## 章节摘录

版权页：插图：运动如何降压最新研究认为，运动可以降低交感神经张力，使儿茶酚胺释放减少，或敏感性下降。

同时可以引起血管顺应性改变和压力感受器敏感性增加，导致总外周阻力的下降。

运动还可以降低血浆肾素和醛固酮浓度，减少肾素—血管紧张素—醛固酮系统的血管收缩和水钠潴留。

长期运动可调整大脑皮层的兴奋与抑制过程，改善机体主要系统的神经调节功能，并消除高血压病的一些危险因素，如降低血脂、血液黏滞度、体重以及改变饮食习惯等，调节血液系统微循环，清除血液中胆固醇等物质，使血管保持应有的弹性，有效延缓和治疗动脉硬化的发生和发展，防止高血压病的加重。

怎样运动才能降压运动的不同方式对血压有不同的影响，降压关键在于科学合理的运动方案。

有氧运动是目前公认的比较有效的降血压运动方式。

有氧运动是指运动强度相对较低、持续时间较长、以有氧代谢为主要代谢形式的运动形式。

这种运动往往是全身性的，以提高人体心肺功能为主要目的。

常见的有氧运动包括散步、慢跑、爬坡、打太极拳、练气功、蹬功率车、游泳等。

研究显示，一般高血压患者适当参加此类运动，60010左右的病人血压会下降或保持相对稳定。

运动强度以中小强度为宜，运动时心率最好达到本人最大心率的60%-70%，一般40岁以下心率控制在140次/分，50岁左右控制在130次/分，60岁以上控制在120次/分以内。

运动时间以每次30-60分钟为宜，中老年人运动时最好定时、定量并长期坚持。

年轻人可适当加大运动频率，每周锻炼4~5次为宜。

中老年人可视具体情况而定，一般每周3~4次，或隔日进行。

开始运动量要小，锻炼时间不宜过长，应循序渐进，并根据病情和体力逐渐增加运动量。

#### 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>