

<<中国公民自我保健指南>>

图书基本信息

书名：<<中国公民自我保健指南>>

13位ISBN编号：9787122143945

10位ISBN编号：7122143945

出版时间：2012-7

出版时间：化学工业出版社

作者：本书编委会 编著

页数：220

字数：193000

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>

## <<中国公民自我保健指南>>

### 前言

健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。

社会越进步，生活水平越高，大众就越关注健康，重视健康。

随着时代的发展和社会的进步，人们的生活方式正经历着巨大的转变。

当今世界许多疾病的发生都与不健康的生活习惯和行为密切相关，不论是大众的亚健康状态，还是以冠心病、高血压、糖尿病等为主的慢性病均是如此。

要提升人民群众的健康水平，首先要让人们改变自己不健康的生活习惯，形成健康的行为模式，树立自我健康管理的新观念。

在这一过程中，把自我保健的知识传播给大众就显得格外重要。

由中国医药卫生事业发展基金会、中国非处方药物协会组织编写的《中国公民自我保健指南》，由众多医疗保健专家精心编撰而成。

它从科学性、实用性、通俗性、创造性的角度出发，选取了大众最关注并且应知应会的诸多自我保健问题，以通俗易懂、活泼新颖的方式呈现出来，目的是将健康的钥匙交给大众。

《中国公民自我保健指南》在关注传统保健领域，比如饮食养生、运动养生的同时，还注重突出与时俱进的创新特色。

它从树立自我保健新理念的高度出发，涵盖了生命全过程保健、特殊职业保健、创新保健技能等内容。

尤其是引入了自我保健领域中非常重要、又容易被忽视的自我药疗概念，让大众通过利用相关的卫生知识和保健方法，靠自己 and 家庭成员的力量，对身体进行监测、观察、治疗、护理和养生，并建立起一套适合自己 and 家庭成员的养生保健方法，通过长期坚持，逐步养成有益于保健的良好生活习惯。

该部分内容本着负责任地宣传自我药疗的宗旨，在引领大众走出自我用药误区、树立自我保健新观念方面，起到了答疑、解惑的作用。

不仅如此，《中国公民自我保健指南》在内容呈现的形式上，也创造性地引入右脑开发的研究成果——思维导图，为大众准确理解、掌握和应用自我保健知识提供了一种科学、直观、高效的新工具。

把健康知识交给大众，是医疗卫生工作应当长期坚持的一条重要原则。

中国人迫切需要一场自我保健的革命，这需要大众积极行动起来，掌握健康知识，采取健康的生活方式，为维护健康做出切切实实的努力。

也只有如此，才能真正实现提高国民健康水平、改善全民族健康素质的目标。

我相信，《中国公民自我保健指南》的出版会对自我保健的革命起到积极的推动作用。

## <<中国公民自我保健指南>>

### 内容概要

《中国公民自我保健指南》从科学性、实用性、通俗性、创造性的角度出发，选取了大众最关注并且应知应会的诸多自我保健问题，以活泼新颖的方式呈现出来。五大慢性病、八大保健人群；从生理到心理，从中药到西药；帮您建立生命全周期的健康知识库。中西结合，国际权威专家学者们为您量身定制的保健指南。更包括了开发右脑神奇记忆的思维导图图解彩绘版，帮你轻松梳理、愉快记忆保健知识。

## <<中国公民自我保健指南>>

### 作者简介

中国医药卫生事业发展基金会（以下简称基金会），成立于2005年12月，是为贯彻党的十六届五中全会提出的“继续深化医疗卫生体制改革，逐步解决群众看病难、看病贵问题”的指示精神，经国务院批准、由卫生部主管、在民政部注册成立的全国性社会公益组织。

基金会由王彦峰任理事长兼秘书长，桑希杰任常务副理事长，于生龙、王环增任副理事长。

中国非处方药物协会（以下简称OTC协会）前称为中国大众药物协会，成立于1988年。

由非处方药（OTC）相关领域的生产企业、分销企业，研究、教育机构及媒体等单位组成。现有团体会员200多个。

<<中国公民自我保健指南>>

书籍目录

序

前言 自我保健——中国公民健康的一项基础工程

引言 我的健康我打理

第一部分 日常保健效果好

第二部分 自我药疗有妙招

第三部分 保健技能不可少

参考文献

## <<中国公民自我保健指南>>

### 章节摘录

版权页：插图：糖尿病并发症往往决定着糖尿病患者的生命，所以预防并发症是糖尿病治疗的重要手段，需要注意以下几点：（1）积极治疗。

把血糖控制在正常或者接近正常的水平，和医生保持密切联系，随时把握自己的血糖状况，并经常能接受医生的'指导。

（2）建立正确、有规律的糖尿病饮食。

控制饮食和使用降糖药同样重要。

（3）积极治疗血脂异常。

长期坚持饮食疗法，少吃动物性脂肪，限制富含胆固醇的食物，如动物内脏、鱼子、蛋黄等。

必要时使用调脂药物。

（4）体重超标者应适当减肥。

把体重控制在标准体重范围内，可以大大减少并发症发生的概率。

（5）有高血压症状时，应控制血压，必要时服用降压药，把血压控制在130/80mmHg以下。

（6）彻底戒绝烟酒，注意生活环境的整洁，防止吸入二手烟。

（7）坚持锻炼。

运动方式应采取有氧运动，如快走、慢跑、骑自行车、游泳等；不要做短时间需要爆发力的运动，如赛跑、举重等。

当已经发生了心肾方面的并发症时则应该先征求医生的意见再运动。

（8）至少每半年查体一次，条件允许每月一查，争取第一时间发现并发症症状，及时治疗。

高血压是最常见的一种慢性病，也是对人类健康威胁最大的疾病之一。

据统计，我国现有高血压患者约1.6亿人，每年由于高血压而过早死亡的达150万人。

高血压最主要的危害是可发生心、脑、肾并发症，引起脑卒中、冠心病、心力衰竭和肾损害等病变，常常因为没有明显的症状，故有“无形杀手”之称。

（1）定期做体检。

高血压病常发生在39岁以后，有的病人常无症状；年龄大的人要定期参加体检，以便及时发现。

（2）头痛。

部位常在后脑部或两侧太阳穴，以早晨起床时为重，洗脸或进餐后可略减轻，剧烈运动或劳累后加重。

（3）头晕。

头重、头部嗡嗡响、耳鸣、失眠、心悸、气短、烦躁、工作时思想不集中、易于疲劳。

（4）手指麻木和僵硬感。

手臂上好像有蚂蚁爬行，两小腿对寒冷特别敏感，多走路会腰痛，并有颈、背部肌肉酸痛、紧张等。

（5）记忆力减退、视力减弱。

发现上述症状后，请立即去医院诊治。

健康提示：有些高血压患者没有症状，但可引起脑卒中和心血管疾病的突然发作，应该定期监测血压。

血压受许多因素的影响，并非一成不变，而是处于一种动态平衡，在一定范围内波动。

在正常情况下，血压会受哪些因素影响呢？

我们在测量血压时也要把这些因素考虑进去。

（1）年龄。

随着年龄的增长，血压逐渐升高。

## <<中国公民自我保健指南>>

### 媒体关注与评论

中国人迫切需要一场自我保健的革命，这需要大众积极行动起来，掌握健康知识，采取健康的生活方式，为维护健康做出切切实实的努力。

也只有如此，才能真正实现提高国民健康水平、改善全民族健康素质的目标。

## <<中国公民自我保健指南>>

### 编辑推荐

《中国公民自我保健指南》教你如何拥有一个硬朗的身板，每天、每时、每刻，人们在地球的不同角落聚散，工作、学习、生活，还要聊天、交往，也会秀敏捷、秀身板。

谁也不愿意人家看着自己总是一副病病怏怏的样子。

健康就是我们不可或缺的面子和里子。

秉着将健康的钥匙交给大众，打造最权威的公民保健指南。

众多医疗保健专家倾力奉献让大众通过利用相关的卫生知识和保健方法，靠自己 and 家庭成员的力量，对身体进行监测、观察、治疗、护理和养生，并建立起一套适合自己 and 家庭成员的养生保健方法。



<<中国公民自我保健指南>>

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>