

<<登上健康快车(第二辑)>>

图书基本信息

书名：<<登上健康快车(第二辑)>>

13位ISBN编号：9787200047691

10位ISBN编号：7200047694

出版时间：2003-10

出版时间：北京出版社

作者：关春芳

页数：182

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>

<<登上健康快车(第二辑)>>

内容概要

洪昭光 - 做小康社会好公民, 健康快乐一百岁 赵霖 - 吃, 决定你一生, 决定你命运 向红
丁 - 抵御无声杀手, 享受优质生活 胡大一 - 时间就是心肌, 时间就是生命 万承奎 - 五把金钥
匙打开健康之门 杨秉辉 - 祝您健康, 与癌无缘 北京晚报“健康快车”专栏与北京市卫生局合
作, 从1995年迄今9年, 已开出1300多期“车厢”, 举办了200余场“健康大课堂”, 开展了几十次“
健康广场”活动, 切实为百姓健康服务, 在百姓中产生了巨大反响。

2002年出版的《登上健康快车》一书发行逾百万册。

“健康快车”以21世纪人类健康为本, 推崇科学, 搭起了一座政府与百姓、专家与群众之间沟通
的桥梁。

根据群众需求, 《登上健康快车》现已形成系列丛书。

她是“健康快车”的经典实录。

健康快车系列丛书推出了一批优秀的医学专家团队, 他们站在医学科普的前沿, 为群众讲授最重要的
保健知识和最新的健康观念, 介绍当代文明科学的生活方式, 知识信息量大, 道理深入浅出, 形式生
动活泼, 为人民群众走上健康之路开辟蹊径, 深受广大群众欢迎。

<<登上健康快车(第二辑)>>

作者简介

金大鹏，北京市卫生局局长。

北京晚报“健康快车”列车长，在健康快车大课堂首先宣讲世界卫生组织“维多利亚宣言”的健康四大基石，并多次为百姓做健康防病咨询。

关春芳，北京晚报主任记者，“健康快车”开拓者、主持人。

“健康快车”已成为世界卫生组织在中国健康促进项目子项目。

<<登上健康快车(第二辑)>>

书籍目录

洪昭光做小康社会好公健康快乐一百岁为什么一再强调要踏上世界卫生组织倡导的健康四大基石？
健康四大基石的核心是什么呢？
怎样实现从健康奔小康？
具体的办法是什么？
现在有些人吃得难受了才叫饱，七八分饱是什么意思？
怎样理解幸福度？
一个人的健康和家庭的健康是什么关系？
我们的家究竟应该是什么？
是菜园，乐园，还是花园？
影响家庭健康的“三宝”是什么？
万承奎五把金钥匙打开健康之门什么是21世纪健康人？
什么是身体健康的“五快”标准？
什么是心理健康的“五有”标准？
过去常说的又红又胖的人是健康人吗？
能吃能喝就算健康吗？
中年人应该怎样保健？
中年人重视健康，从哪几方面做起？
金钱、权力、享受健康到底谁排第一？
世界卫生组织最新提出“健康寿命”，什么叫健康寿命？
怎样实现健康寿命？
人类追求健康与长寿最难抵抗的敌人是什么？
怎样抵抗？
今我们现在正处于学习型社会，健康应该如何学习呢？
怎样用好通向健康之门的五把金钥匙？
最好的整理心情的办法是什么？
我们应该改变哪些不良生活方式，学习哪些健康生活方式？
赵霖吃，决定你一生，决定你命运吃有那么重要吗？
为什么说“文明病是富裕起来以后‘吃’进去的，我们在用自己的牙齿制造坟墓”？
今为什么说“洋快餐是垃圾食品”？
美国人哈美式快餐是不是就没事？
中式快餐是不是垃圾食品？
吃得过饱会有什么害处？
今中国传统饮食的优点是什么？枣“暴撮”、“海吃”是享福还是吃亏？
今中医养生为什么强调药食同源？
食怎么能代替药呢？
今一日三餐，怎样做到平衡膳食？.....

<<登上健康快车(第二辑)>>

章节摘录

健康四大基石为什么一再强调要踏上世界卫生组织倡导的健康四大基石？

现在的健康情况不够理想：一些小学生小小年纪就得了肥胖症、高血压，一些中学生已经出现脂肪肝、动脉硬化。

真是儿童得了成人病，青年得了老年病。

我们是在这么多病人的痛苦经历和健康的反复实践后，悟出来“健康四大基石”的。

简单的几句话，百姓爱听，而且一听就懂，一懂就用，一用就灵；贴近百姓，贴近生活，贴近实践——三个“一”，三个“近”。

我们国家一年医药费花6100亿人民币；每年因病、因伤残，因过早死亡，造成经济损失7800多亿。

两者相加意味着我们国家在健康这个问题上，每年损失就高达14000亿。

14000亿是个什么概念呢？

长江三峡这样一个世界最伟大的水利工程15年投资2000亿，年均才133亿。

南水北调50年投资5000亿，年均100亿。

但我们因健康就每年损失1万多个亿。

如果我们科学地维护健康，告诉大家，不要说节省一半，即使减少1/4，就是3500亿，节省1/5吧，那也有2800亿。

我们医务人员能为国家、为人民做些什么工作呢？

传播科学的理念，最新的科学技术，最好的预防知识，把博大精深的中华文化、东方的哲学传播开来，那我们也就问心无愧了。

我想要告诉大家，21世纪的人，小康社会的人，应该全面发展，要让健康知识进入我们千家万户，变成我们自觉的健康行为。

世界卫生组织说，一个人要健康，生活方式的因素占60%，医疗条件占8%，父母遗传因素占15%，还有其他。

中国现有高血压患者1.3亿，脑卒中者600万。

如果我们更多关爱自己，就会自己少受罪，儿女少受累，减少医药费，造福全社会。

健康的生活方式就是世界卫生组织倡导的维多利亚宣言：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡

。

<<登上健康快车(第二辑)>>

媒体关注与评论

书评最新一班的“健康”号快车再次驶出，所有百姓的健康顾问洪昭光再次开讲：什么是健康四大基石、它的核心是什么？

如何健康地奔小康？

最倡导的七八饱、如何理解幸福度、个人健康与家庭健康的关系有多大？

影响家庭健康的三大宝……

<<登上健康快车(第二辑)>>

编辑推荐

《登上健康快车》第一辑连续十个月高居排行榜首位！

发行量超过百万！

《登上健康快车》掀起红色健康风景，中央文明办、卫生部“健康教育首席专家”谈健康，新世纪健康人的同一本书。

打造健康一看就懂一懂就用一用就灵·登健康快车，走健康之路，奔健康金桥。

- 树健康理念，长健康智慧，学健康技能，有健康行动。
- 中国首席健康领跑，做21世纪健康人！

<<登上健康快车(第二辑)>>

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>