

<<保健专家谈保健>>

图书基本信息

书名：<<保健专家谈保健>>

13位ISBN编号：9787209055512

10位ISBN编号：7209055517

出版时间：2010-9

出版时间：山东人民出版社

作者：山东省干部保健局 编

页数：446

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>

<<保健专家谈保健>>

内容概要

为了适应广大保健对象和干部群众的健康需求，全面普及预防保健知识，提高大家的自我保健能力，促进人人健康长寿，省干部保健局组织省内各方面保健专家编写了这本《保健专家谈保健》。该书以世界卫生组织四大健康基石为中心，着力从健康饮食、运动健身、养生保健、合理用药、常见病防治等方面，为广大读者提供全方位的健康资讯和保健指导。

<<保健专家谈保健>>

书籍目录

上册

序

第一部分 健康面面观

健康及其相关概念

健康的基本含义

健康的内容

健康的标准

人的寿命

长寿的影响因素

健康生活方式的概念

健康生活方式的重要性

健康素养的概念

中国人健康素养基本要求和内容

健康四大基石

戒烟与限酒

烟草的流行现状与危害

烟草烟雾中的有害成分

与吸烟相关的主要疾病

戒烟的必要性

戒除烟瘾的方法

酒的成分

适量饮酒的益处

不当饮酒的危害

正确的饮酒方法

已成瘾者的戒酒方法

中医养生

养生的概念

中医养生

第二部分 合理膳食

健康饮食的标准

《中国居民膳食指南》

走进膳食宝塔

树立正确的饮食观念

吃好早餐很重要

合理补充维生素

正确看待保健品

转基因食品面面观

鲍参翅燕，价高未必营养高

慢慢吃饭能长寿

怎样饮茶有益健康

把健康送到餐桌上

燕麦的营养价值

会喝水有利于健康

选择好食用油

警惕食物中的反式脂肪酸

<<保健专家谈保健>>

.....

第三部分 生命在于运动

第四部分 心理健康

第五部分 健康体检概论

.....

下册

<<保健专家谈保健>>

章节摘录

版权页：插图：卫生部和科技部于，2006年开始在全国范围内进行的第三次居民死亡原因抽样调查结果显示，传染病患病率、营养不良疾病患病率和母婴疾病死亡率持续下降，而慢性非传染性疾病患病率、死亡率则逐年上升，成为城乡居民死亡的主要疾病原因。

慢性非传染性疾病死亡率占总死亡率的比例从上个世纪90年代初的76.5%上升到2005年的82.5%，其中脑血管病、恶性肿瘤是我国前两位死亡原因，分别占死亡总数的22.45%和22.32%。

发达国家在对一些慢性非传染性疾病进行大量流行病学调查研究后得出了“生活方式病”的概念，指由于人们衣、食、住、行、娱乐等日常生活中的不良行为以及社会、经济、精神、文化等各方面不良因素导致的躯体或心理疾病，包括：肥胖、高血压、冠心病、脑中风、糖尿病以及部分恶性肿瘤。

在过去的一个世纪里，不良生活方式导致的慢性非传染性疾病逐渐取代了传染性疾病，成为“头号杀手”，现代人所患疾病中有45%属于这类病，而死亡的因素中有60%属于“生活方式病”。

“生活方式病”已经渗透到现代生活的方方面面。

开私家车上下班、坐在电脑前完成一天的工作、餐桌上推杯换盏、灯红酒绿中度过夜晚时光……这曾是许多人追求的幸福生活，而今我们享受到了，“生活方式病”却已经开始缠身。

原来以老年患者为主的高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病，现在已经有年轻化的趋势。

目前，不良的生活方式不仅使糖尿病、消化性溃疡、心脑血管疾病和癌症发生的危险性大大增加，而且该类人群在45岁以后的死亡率比生活方式健康的人群高出数倍。

据世界卫生组织预测，到2015年“生活方式病”将成为人类的“头号杀手”。

值得庆幸的是，越来越多的人已经意识到，只有养成健康的生活方式才能远离“生活方式病”，倡导健康生活方式已经刻不容缓。

<<保健专家谈保健>>

编辑推荐

《保健专家谈保健(套装上下册)》为山东省干部保健局，汇集几十位保健专家，共同倾力打造的一本集权威性、权威性、权威性于一体的保健手册。

合理膳食 适量运动戒烟限酒 心理平衡保健专家谈保健健康知识送您家

<<保健专家谈保健>>

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>