第一图书网, tushu007.com

<<远离养生误区>>

图书基本信息

书名：<<远离养生误区>>

13位ISBN编号：9787508275994

10位ISBN编号：7508275993

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：罗兴洪

页数：98

字数：50000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书根据作者多年的临床养生经验，告诉读者日常生活中常见的养生误区，包括对养生的认识误区、医疗保健误区、衣食住行误区、运动养生误区、用药保健误区、性养生误区、美容保健误区等，阐述了误区存在的原因和正确养生的方法，为已经和即将走向养生陷阱的人们指点迷津。

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。
罗兴洪，中药学博士，副主任药师。
长期从事人类健康事业的研究和实践工作。
先后主持或参与研究开发包括一、二类新药在内的新药十余项，获得授权发明专利5项。
2004年获得省科学技术进步一等奖，2005年获得国家科学技术进步二等奖。
2008年被国家卫生部教材办公室聘为国家十一五高知高专药学类教材编写专家指导委员会委员，2010年被聘为南京中医药大学特聘教授，海南医学院兼职教授。

第一图书网, tushu007.com

<<远离养生误区>>

书籍目录

一、如何辨别伪养生大师
二、养生观念误区
三、看病就医的误区
四、衣食住行养生误区
五、性爱养生的误区
六、美容保健误区

章节摘录

3.对标新立异的新名词要高度警惕伪养生大师总是抓住人们对新鲜事物感兴趣的心理，创造出一些新名词来忽悠人们，或者是利用一些不常用的专业术语来显示自己的高深莫测和“与时俱进”，如“掌纹治病”、“全息论”、“子午线”、“纳米技术”、“量子力学”、“后台系统”等。
这是他们营造冲击力、吸引眼球、抓住人们心理的一种手段。
碰到这些“似是而非”的新名词，或者张冠李戴的使用新术语，一定要先咨询或查阅一下，看看这些词是否在专业的医学杂志上出现过，是否对养生、治病真的有用，是否被医学领域普遍接受。
如果不是，就是他们在故弄玄虚忽悠人。
4.常常牵强类比如张某某常常打一些比喻：“因为生茄子吸油，所以常吃能降血脂”，“因为泥鳅能打洞，所以吃它就能疏通经络！
”这些比喻乍一听好像有道理。
但是只要稍微思考一下，就知道有问题。
生茄子是吸油，但是熟茄子还吸油吗？
茄子吃进肚里是要消化的，会分解成小分子，而这些小分子是不能吸附什么油脂的，如果生茄子能吸附油脂，那海绵吸附作用更强，不如用海绵来吸附血脂降血脂了。
如果将物理变化、化学变化和生物反应进行混为一谈的类比，就基本是“伪养生理论”。
5.以食品代替药品在我国的传统医学中，确实有“药食同源”的说法，但是食疗不可能代替药疗，食疗只能治未病，是平时一种预防作用，当生病后，食疗只能起到辅助治疗作用。
现在一些老年人就爱轻信“神医”，例如，有所谓的养生大师常说地瓜抗癌‘的时候跟着吃地瓜，又有人讲绿豆治病的时候就吃绿豆，连该吃的药也停了。
如果讲只需吃点常见的食物就能治病，那多半是伪养生大师。
所以，在遇到专家讲养生理论时，一定要多问几个为什么。
科学是经得起推敲的，是能经得起验证的，而伪科学则会在质疑声中原形毕露。
面对各种养生保健信息，我们一定要有批判和怀疑的精神，先否定再肯定，先破再立。
想一下他为什么这样说？
这种养生观点是否有科学依据？
有没有实践证明？
传统的养生方法是经过数百年甚至数千年被证明了的，如果是盲目否定传统养生方法而建立的所谓现代科学的方法，就要怀疑是否是伪养生大师制造养生误区的“临时杰作”了。
……

第一图书网, tushu007.com

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