第一图书网, tushu007.com

<<听保健专家讲故事>>

图书基本信息

书名：<<听保健专家讲故事>>

13位ISBN编号：9787509002414

10位ISBN编号：7509002419

出版时间：2007-8

出版时间：当代世界

作者：郭敏

页数：316

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

<<听保健专家讲故事>>

内容概要

《听保健专家讲故事》从树立科学的健康观、维护心理健康、讲求科学饮食、改善睡眠、健身运动、女性特殊生理期保健、男性保健、老年入养生、常见病家庭防治、远离癌症，以及美容与健美等方面介绍了如何制定科学合理的健康计划。
《听保健专家讲故事》材料新颖、内容丰富、覆盖面广、实用性强。
拥有健康才是真正的财富，健康，是事业成功的基础，是家庭幸福的保障，是多彩人生的原色。
健康是人生的最大财富。
你是否因工作繁忙而没有关注自己的健康？
人到中年，您是否处于亚健康状态而毫不知觉？
岁月无情，您是否想留住青春的容颜。
拥有一个健康的身体，是每个人的梦想。
近年，国际科学界提出了一个口号：公众理解科学、科学引领生活。
这里的科学理念指的是1992年维多利亚宣言的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

作者简介

郭敏，对外经济贸易大学金融学院教授，经济学博士。
主要研究方向：金融制度与金融组织、资本市场理论、投资银行实务等。
曾出版专著《欧洲货币一体化研究》，《多元化金融集团的组织经济学分析》。
在《世界经济》、《金融研究》、《财经科学》、《经济评论》等杂志发表过专业论文。

<<听保健专家讲故事>>

书籍目录

卷首语第一章 健康新概念亚健康离你有多远你亚健康了吗留意身体的健康警报警惕“ 灰色 ”心理综合症定期进行身体检查饮食误区吃得饱未必吃得好营养多不意味身体好节食不能盲目不要偏信“ 天然食品 ”食物搭配误区多运动误区运动要适度运动不能一劳永逸锻炼模式不要一成不变出汗不是有效运动的标志“ 体渴 ”莫忘补水，养生误区“ 高枕 ”未必“ 无忧 ”旁人吸烟，与己无关饭后百步走，活到九十九养花的乐趣用药误区要知道家族病史改掉不良吃药习惯慎用抗生素定期清理储备的药品心理误区心态是你真正的主人从容过一生寻找积极的力量不要携带坏情绪保持健康的心态第二章 养出健康宝宝关注孩子的营养孩子营养均衡吗良好的饮食习惯强化食品对孩子营养的影响让孩子快乐地吃饭让孩子快乐地运动起来快乐的亲子游戏开发孩子的运动潜能做孩子的运动顾问关注孩子的兴趣补充孩子的心理营养培养自信的语音从依赖到独立让孩子更勇敢培养孩子的进取精神身、智、心并举发展当好孩子的启蒙老师先学做人，再学做事做孩子的榜样适时给孩子暗示父爱的力量第三章 健康度过青春期做好孩子的保护人父母的新角色不要把自己的意见强加于孩子孩子的健康引路人和孩子成为朋友怎样越吃越聪明给大脑营养健脑食物DIY益智良方科学用脑运动的最佳时期把运动当成生活的一部分跳跳绳，健健身爱上游泳并坚持养成亲近自然的习惯健康心理的培养和谐的人际关系认识自己的长处给自己作主相信自己培养进取精神提升你的EQ第四章 单身贵族健康计划单身贵族营养方案早餐应该怎么吃吃饭只吃八分饱当心“ 快餐综合症 ”你该睡多久熬夜者的饮食营养上班族不能忽视运动清晨运动三十分定期前往健身房有氧运动不能少定期爬山也无妨永远的跑步一族吃出美丽来将素食主义进行到底皮肤美容的饮食原则秀发的营养套餐时尚减肥法好身材，吃出来轻松排毒调整完美的心态学会放松别为小事发脾气做好情绪管理17l难得从容做你害怕的事第五章 小两口健康计划认识丰富多彩的食物不可或缺数谷类肉类营养知多少多食水产益处多蛋类食品利弊析缤纷蔬菜多营养水果妙用知多少零食是福还是祸调味品中学问大漫游营养世界生命的甘露——水生命的构成物质——脂肪生命的基础物质——蛋白质生命的供能物质——糖神奇的微量元素小两口的健康方案男女有别向标准体重靠拢再忙也要吃早餐随时随处健身运动前后营养调配你的身体你作主心态是一把双刃剑告别“ 工作狂 ”的生活给自己减压躲避“ 隐形杀手 ”偶尔当回阿Q合理的作息时间让生物钟说了算休闲充实双休日改掉熬夜坏习惯像心脏一样工作第六章 中年健康计划中年人营养方案不要透支健康把握好人生关键的20年中年人健康四原则拿什么来延缓衰老和烟酒saygoodbye疾病与营养药疗不如食疗学会制药膳经常食用维生素睡前要放松中年人运动处方办公室内午休运动年轻不是梦想运动巧防病只选对的适度闭目养神打开“ 解压阀 ”告别“ 程序员 ”生活抗疲劳的原则顺应自然之道当心“ 隐形更年期 ”不要忘记“ 中场休息 ”别把压力变成压抑第七章 老年健康计划老年人营养方案不可或缺的“ 黑五类 ”饮食要讲究，不能瞎凑合素食——老年人的健康之友健康饮食十锦囊注意提高免疫力保健品能否保健康常见病饮食资讯老年人的运动顾问晨练教程抗衰老运动讲究力所能及和兴趣结合老年人的锻炼原则老年人的长寿之友尽享天伦之乐体会黄昏的甜蜜坦然面对疾病定期体检静心养神养生之道仁者长寿学会养心乐观豁达良好的生活习惯保持童心

章节摘录

警惕“灰色”心里综合症美国加州大学的郝伯格教授研究发现，进入中老年时期的男性多产生一种与更年期病症不完全相同的综合症。
其主要特征是，在性格和心理上发生突变，且感到焦躁不安，郁郁寡欢，而自己又矢口否认何病。
郝伯格教授把这种病症称为“灰色”心理综合症。
“灰色”心理综合症的发生，多起因于生理和心理两方面。
生理上，人从童年、少年、青年而到壮年，有一种永无止境的感觉。
但进入中老年，这种成长就逐渐地由缓慢而停止，开始出现衰退。
即使身体没有什么大的毛病，也有力不从心、无可奈何花落去之感。
如白发、皱纹的出现，肥胖身躯的形成，动辄产生疲劳感等，都引起情绪失衡。
精神反常。
在心理上，首先产生的是厌倦感。
随着年龄的增长，人们开始面临衰老。
尽管没有谁能改变衰老，但人们却可以抵抗衰老，美国营养保健专家弗兰克博士研究发现，人体衰老与饮食有密切关系，如果营养搭配合理，就可以延缓衰老的进程。
适当节食虽然衰老是人类生命过程中的必然规律。
但是去除外界不良因素后，有可能使人按原有遗传程序健康地生活到百岁以上。
美国科学家用小白鼠做过一项实验，他们发现限制饮食能引起身体生化和病理方面的改变，并且证明了限制饮食可延长寿命的结论；捷克有人调查老年人的营养史，发现长寿老人绝大多数出自贫穷家庭，儿童时代处在“限食”状态，由此人们得出结论：“人类因多食而早死。
”美国科学家推论，人类如果采用“少吃”这种饮食模式，概率寿命可望延长20～30年。
多食杂食科学研究发现，无论是素食还是荤食，都不如杂食获得的营养全面。
荤素搭配、比例适当才能健康长寿。
人类长期生活积累的实践经验为：适合人类最合理的饮食结构就是谷物豆类、蔬菜水果与肉食之比为5：2：1，即植物性食物与动物性食物最佳比例为7：1。
常吃核桃核桃享有“长寿果”之称，具有卓著的健脑效果，一直被列为世界四大著名干果之首。
尽管人类大脑所需的脂肪中有近一半不能在体内由自身合成，但是核桃却可以直接提供。
此外，核桃还含有多种微量元素，对保持心血管健康、调节内分泌、生殖功能以及增强人体内脏细胞活力都有重要作用。
怎样防治“灰色”心理综合症呢？
尝试新的环境：中老年人到了新的环境，可以产生新的活力，恢复新的潜能，如外出旅游、到子女或亲戚家住几天等。
让生活丰富多彩：不要把生活视野固定在某一点上，若能积极地把兴趣放在知识、运动、娱乐等方面，使生活丰富多彩，可以活跃单调或疲倦的生活。
平和：正确认识自己，培养主观平静的情绪，发现自己有不良情绪应及时调整，遇有不快的事不要闷在心里，应找机会向亲人、知心朋友倾诉出来，往往被人点拨几句后，困扰的问题就迎刃而解了。
陶冶情操：不贪求、不计较、不把事做绝，当糊涂时且糊涂，该让步时就让步，以培养开朗的性格，宽广的胸怀。
健康小档案尝试更多地了解自己，尝试更多地发现表象中潜藏的本质，积极生活，舒适自我，扶正以祛邪，就不难处于健康的状态。
搭上了健康的快车，你就是在驶向幸福_人是在身心健康中幸福。
定期进行身体检查2004年10月17日。
北京交通大学学生刘红斌参加北京国际马拉松赛猝死两个月之后，北京邮电大学计算机系2002级本科生汤镕华在操场踢球时突然倒地，但当120急救人员赶到时发现其已经死亡。
两起高校学生猝死事件，时间正好相隔两个月。
值得思考的问题是——为什么问题不能在发生之前得到及时发现和预防？

有记者对此专门调查了部分高校的学生，据他们介绍，除了在新生入学时会有一次比较正规的体检之外(有的在毕业时也有体检)，学校在大学期间基本不会再组织定期的体检，这就很难及时发现一些突发病症的前兆。
而学生除了生病，平时也很少有前往医院检查身体的习惯和意识。
确实，在现实生活中，我们总能见到的情况是：感到身体不舒服了、有病了，才去看医生，而疾病或许已经比较严重了。
尽管人们对健康的认识已经越来越充分，但是能够自觉去定期体检的人却不多，往往是得病了才想起来去看医生，可这种情况下往往病情已经挺严重了，治疗困难并且花钱也很多。
去医院体检的人多是单位组织员工集体体检，或是招工、出国时被迫体检，主动自费体检的并不多。
健康体检是健康者或亚健康者了解身体健康状况、评估健康素质的一种方法。
只要条件许可，任何人都应参加健康体检。
“ 早发现、早诊断、早治疗 ”，专家认为，定期进行全面的健康体检，有利于疾病的早期发现，特别是对于一些亚健康状态和一些身心疾病表现者，可以排除其器质性病变的可能，早发现、早诊断、早治疗，将疾病消灭在萌芽状态，这是自我保健的重要方式之一。
近20年来，由于生活方式的改变，生活水平的提高，高血压、冠心病等心血管病发病率逐渐升高，而高血脂、高血压和吸烟是引起冠心病的主要危险因素，这些因素仅仅单独出现，就已经对人的健康构成很大威胁，如果同时出现，危险性就会成倍增加。
高血压和高血脂等被称为无声杀手，不进行体检，是难以及早发现的。
目前，心脑血管病的流行特点是具有年轻化的趋势。
健康体检其实就是为了及早发现一些健康状态中的危机，使产生疾病的危险因素得以及时消除。
现在，关注健康的大多是老年人，其实，健康应该从青少年开始注意，比如像动脉硬化这类病，通常它们被称为“ 突发心肌梗死 ”、“ 突发脑卒中 ”，但医学专家认为，这种提法不对，因为心肌梗死、脑卒中并不是突发的，动脉硬化植根于青年，发展在中年，发病可能在中老年，是一个漫长的、积累的过程，没有病程的积累发展，就不会有所谓的突发心梗，不会突发脑卒中。
很多研究已经证明，有些20多岁的青年人已经开始动脉硬化，到30多岁已经堵塞一半以上，到50多岁堵死了，好像堵得很突然，实际上已经经过长久的积累。
因此专家呼吁人们要转变健康观念，每个人都要为自己的健康状况作一个“ 定期总结 ”。
有三类人群对定期体检需要特别关注——第一类：白领族。
一项对4000多名31至60岁白领人员的调查，发现脂肪肝发病率高达12.9%，肥胖症患病率达31.6%，高脂血症患病率为12.8%，冠心病患病率为3.1%。
据专家分析，白领的脂肪肝、高脂血症等患病率之所以比其他人群患病率来得高，可能是由于白领常有应酬，过量的摄食、吃宵夜等不规律的饮食方式，扰乱了正常代谢，为脂肪肝、高血脂和肥胖的发病提供了条件。
若能每年体检一次，这些疾病就能做到及早发现，及时治疗。
第二类：40岁以上的亚健康人群。
18至40岁的人，随着年龄的增长，身心已逐渐开始轻度失调，而到40岁以上，潜疾病状态的比例也陡然攀高。
亚健康状态在中年以后也变得明朗化。
肩负事业和家庭重担的中年人，切勿轻视亚健康状态，以免将来诸病缠身。
第三类：慢性病人。
慢性病人指的是一些已患有心脑血管病、糖尿病、肝炎、肠胃病、哮喘、肾病等疾病的人，他们在医生精心治疗下可能得到暂时的缓解，但“ 缓解 ”不等于一劳永逸。
因此，这些病人仍应定期对疾病进行复诊和检查。
在这方面，年轻人要学习老年人。
因为老年人大都会坚持这一习惯，定期上医院，并重视医生的意见；而年轻人则因为工作繁忙把这一习惯抛诸脑后，只在身体被病痛击倒之后才想起医生的建议来。
因此，定期体检的>-j惯对你是最有保障的。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《听保健专家讲故事》：在轻松的阅读中感悟养生精华。

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