

<<中国家庭健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中国家庭健康手册>>

13位ISBN编号：9787511501721

10位ISBN编号：7511501729

出版时间：2010-10

出版时间：人民日报

作者：健康时报社 编

页数：141

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>

## <<中国家庭健康手册>>

### 内容概要

2009年12月18日, 卫生部公布的《首次中国居民健康素养调查报告》显示, 我国居民具备健康素养的总体水平仅为6.48%。

这个结果提示, 我国的健康教育工作任重而道远。

而随着我国大众生活水平的提高和人口老龄化的加速, 公众的健康意识和对健康知识的需求也达到前所未有的地步。

健康时报作为人民日报主办的一份健康生活服务类报纸, 自创刊之日起, 即主动肩负起大众健康教育的神圣职责, 以“做中国人的健康顾问”为己任, 面向百姓, 服务群众, 突出主流声音, 传播健康的知识和理念, 引导大众追求健康的生活方式, 倡导强健的生命观, 满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

一人订阅健康时报, 往往全家共读, 四邻传阅。

为此, 先后被评为“中国十大周报品牌”、“中国十大行业媒体”、“最受女性喜爱的中国十大品牌报刊”等荣誉称号。

一年行尽一年新。

为答谢广大读者对健康时报的厚爱和长年的支持, 为使健康教育形式多样、效果持久, 为使健康知识进一步深入家庭, 贴近生活, 使用便利, 健康时报在定期编辑出版报纸之余, 在精选报纸内容的基础上。

如今, 再为中国家庭量身定做特别推出《中国家庭健康手册》(以下简称“手册”)。

手册精选2010年健康时报内容, 集中体现了健康时报2010年健康科普知识最为精彩、核心的内容, 围绕生活保健、心脑血管防护、中医养生和运动强身四个主题展开, 构成四个篇章, 突出知识性、服务性、实用性。

<<中国家庭健康手册>>

书籍目录

生活保健篇：走出保健十大误区 领衔专家——王陇德院士 王陇德：走出保健十大误区 年轻十岁的四大秘诀 养生8句话 1234慢慢生活 每天要吃“十个网球” 七大减寿行为 名人减压五花八门 一无二少三多防慢病 身体的五种需求不能憋 一天不排便危害赛吸烟 每天做做排便操 护肤要避免6错误 中老年性爱法则 5办法防记忆衰退 防癌就是改掉坏习惯 防癌牢记十忠告 腿痛再补钙，晚了！ .....心脑防护篇：健康学好4+4 领衔专家——胡大一教授运动强身篇：外瘦内肥更不好 领衔专家：赵之心教授中医养生篇——会玩才健康 领衔专家：曲黎敏副教授

## &lt;&lt;中国家庭健康手册&gt;&gt;

## 章节摘录

有些女同志外形看上去挺苗条，但一测成分，体脂比例仍过高。体脂比例、过高包括两个方面，一是脂肪的绝对量较高，另一方面是肌肉成分少，因而脂肪相对含量较高。

而苗条的女同志主要是属于后一种情况。

这种情况主要是锻炼不够和随着年龄的增长，中年以后肌纤维逐渐减少造成的。

对体重指数正常者，锻炼可改变体成分及肌肉脂肪结构比，并提高身体各方面的机能。

误区六：哪个部位胖就锻炼哪个部位，达到局部减肥。

锻炼是改变整个身体代谢的过程。

锻炼首先消耗内脏脂肪，然后才是皮下脂肪。

皮下脂肪是血流多的地方先消耗，如四肢、脸颊部等。

所以，锻炼减肥看出身体外形的变化效果相对滞后，尤其是腹部脂肪的减少，必须坚持锻炼一段时间后，才可以看出明显变化。

局部锻炼可以增强局部肌肉的力量（使肌纤维增粗），但不能局部减肥。

误区七：控制饮食可达到减肥目的。

过分减少进食量会造成必需营养素缺乏，从而影响机体功能和免疫力。

靠节食减轻体重的人，90%以上会反弹，因为过分控制饮食不可能持久，只是短时间内少吃，而未改变饮食习惯。

误区八：洗桑拿等大量出汗即可减肥。

人体中的水分主要在体液（如血液、细胞间液）和肌肉细胞中，而不在脂肪细胞中。

大量出汗后出现口渴感，导致大量饮水，迅速恢复原体重。

排出汗液的好处是可带走体内的部分代谢产物，但不坚持长期适量运动，只想通过大量出汗实现快速减肥则不可能。

误区九：爬山是中老年人最好的锻炼方式。

爬山对人的呼吸、心血管系统虽有很好的作用，但对中老年人膝关节影响较大。

据调查，55~64岁的人859/6都有一个或多个关节的老年性骨关节炎，其最基本的发病原因是关节软骨的老化和磨损。

这种病大多无症状，只有膝关节做过多地负重屈伸活动，使软骨中的胶原纤维断裂，碎段落入关节腔内产生自身免疫反应，出现滑膜炎，或由于软骨完全被磨掉，骨面直接相摩擦时，才会产生疼痛。

腿弯曲时，膝关节所负重量是身体重量的3~5倍。

在关节软骨已发生退化的情况下，过多负重屈伸活动，会加剧关节软骨的磨损。

因此，中老年人应采取既对心血管、呼吸系统有较好锻炼作用，又不加重关节负担和磨损的运动形式。

误区十：“闻鸡起舞”。

大多数爱锻炼的人都有晨练的习惯。

但是，清晨并不是中老年人较适宜的锻炼时间。

首先来看看外界因素：一是植物在夜间也吸氧，呼出二氧化碳。

因此，树木多的地方，早晨集聚二氧化碳较多；二是夜间逆温层出现较多，致使清晨空气不佳。

秋、冬、春三季，近地面逆温层使得空气污染物在早晨6点左右最不易扩散；三是寒冷刺激本身可诱发血管痉挛，在原有病变基础上，引发血管栓塞或梗死。

## <<中国家庭健康手册>>

### 媒体关注与评论

美国癌症学会做过研究，进食水果少的人患肺癌几率最高，常吃水果的人患慢性病的几率则大大降低，所以水果应是每顿饭的必备品。

——王陇德 中国工程院院士、中华预防医学会会长做好健康4+4，不仅心血管健康，还可防控其他慢性病。

即四个理想的健康行为：不沾烟草、坚持运动、饮食健康、控制体重。

四个理想的健康因素：尽量保持不吸烟的习惯、不用药物保持正常血压、不用药物保持正常胆固醇水平、不用药物保持正常血糖。

——胡大一 著名心血管病专家、中华医学会心血管病分会主任委员、北京大学人民医院心研所所长及心内科主任静态的生活方式给我们带来的伤害是非常可怕的。

我们的某些生命体质是不可逆的，用则生，不用则退。

——赵之心 北京市科学健身专家讲师团秘书长、中华健康促进联盟副主席养生最重要的是养心。人活这一辈子，都是在找乐子，你要自己去寻找快乐，快乐源于自己内心。

——曲黎敏 著名中医文化专家、《从头到脚说健康》等养生畅销书作者

<<中国家庭健康手册>>

编辑推荐

《中国家庭健康手册》：四大健康专家领衔，全新家庭保健顾问。

<<中国家庭健康手册>>

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>