

<<50种自我评估健康的方法>>

图书基本信息

书名：<<50种自我评估健康的方法>>

13位ISBN编号：9787534134494

10位ISBN编号：7534134498

出版时间：2008-11

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：杨文忠

页数：176

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>

## <<50种自我评估健康的方法>>

### 内容概要

《50种自我评估健康的方法》是一本实用性强、知识性强的自测健康实用手册，全书共分为五章，从不同角度、不同层次具体地介绍了健康自测常识以及人体被疾病侵害后出现的相应症状，并且介绍了一些常见的心理疾病。

通过阅读《50种自我评估健康的方法》，可以让我们及早发现疾病，为尽快地治疗疾病、更好地保持身体健康赢得宝贵时间。

相信在我们的努力下，每一位读者都能拥有健康的体魄，享受幸福人生。

## <<50种自我评估健康的方法>>

### 书籍目录

前言：学会做自己的大夫第一章 一般健康状况自我评估1．了解自己的健康状况吗2．测测你的血管年龄3．测测你的心脏功能4．测测你的肺功能5．测测你的衰老程度6．测测你的疲劳程度7．测测你的免疫力8．测测你的体力年龄9．测测你的睡眠质量10．测测你的肾脏功能11．测测你的性福指数第二章 身体异常信号自我评估12．头发异常测你是否健康13．视力异常测你是否健康14．舌头异常测你是否健康15．口腔及牙齿异常测你是否健康16．皮肤异常测你是否健康17．指甲异常测你是否健康18．足部异常测你是否健康19．粪便异常测你是否健康20．尿异常测你是否健康21．女性月经及白带异常测你是否健康第三章 常见慢性病易发性自我评估22．测测你是否属于癌症易患人群23．测测你是否易患肺癌24．测测你是否易患宫颈癌25．测测你是否易患乳腺癌26．测测你是否易患肥胖症27．测测你是否易患高血压病28．测测你是否易患糖尿病29．测测你是否易患脂肪肝30．测测你的胃功能是否正常31．测测你离颈椎病有多远32．测测你是否易患骨质疏松症33．女性更年期综合征自我评测34．男性更年期综合征自我评测第四章 心理状况自我评估35．你的心理健康吗……第五章 不同年龄人群健康程度自我评估

## <<50种自我评估健康的方法>>

### 章节摘录

**免疫力自测** 约翰看起来是个挺壮实的小伙子，可一到天气转凉的时候，他就疾病缠身了。感冒接二连三地发生，往往是这次感冒刚好，下次感冒又接踵而至，弄得他整个冬天都是药不离身，他为此非常苦恼，这到底是怎么回事呢？

检查一下自己有否下列情况 你从不为琐碎小事而心绪不佳，哪怕一点点时间也能用于休息，是吗？

你能经常从事体育运动吗？

你时不时喝一小杯好酒，是吗？

很注意自己的体形吗？

每天喝足够的水吗？

食谱里包括大量的蔬菜和水果，冬天和春天还补充维生素，是吗？

善于交际，有许多朋友吗？

感情美满，家庭很幸福吗？

喜欢新鲜空气，经常散步吗？

一年不少于4次感冒吗？

冬天，你常常冻伤手脚吗？

住在城市里吗？

有点毛病就吃药吗？

吸烟吗？

经常使用公共交通工具吗？

多数时间是在温暖的房间里度过的，是吗？

在一个大集体里工作吗？

工作紧张，家务活也很繁重吗？

**专家解答** 免疫力，简单地说就是人体免于各种病原微生物侵害的能力，如病毒、细菌、真菌等。

免疫力按其获得方式的不同可分为两种：先天性免疫，是人一生下来就有的。

如猪瘟在猪群中传播很快，但与人类无缘；获得性免疫，是人生下来以后在生活过程中自然获得的，或者是用人工辅助的方法被动得到的。

免疫力低下的身体极易招致细菌、病毒、真菌等的感染，因此免疫力低下最直接的表现就是容易生病。

经常患病，加重了机体的消耗，所以一般都有体质虚弱、营养不良、精神萎靡、疲乏无力、食欲降低、睡眠障碍等表现，每次生病都要很长时间才能恢复，而且常常反复发作。

长此以往会导致身体和智力发育不良，还易诱发重大疾病。

应该注意的是，免疫力超常也会产生对身体有害的结果，如引发过敏反应、自身免疫性疾病等。

提高免疫力是保持身体健康的重要措施，而在平时的生活中，如果我们不加注意，就会导致免疫力低下。

造成免疫力低下的常见原因有：心理焦虑不安或者消极悲观；身体过度劳累，缺少必要的休息；体育锻炼不够，尤其是办公室一族；以及身体的自然老化，共四个方面。

在上面的测试中，如果你的得分在10分以下，就说明你的免疫力非常差，应该注意了。

特别是在春夏交替时期，流行性疾病多发，此时提高免疫力就是防病重点。

为此，免疫力低的人应该经常参加有氧运动，如骑车、快走、爬山、游泳等，并注意个人卫生，勤洗手，勤开窗通风，多换气，避免到人群密集的地方抑制病菌的传播。

## <<50种自我评估健康的方法>>

### 媒体关注与评论

健康的开始在于知道自己的疾病。

——塞万提斯 上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。

——孙思邈 预防胜于治疗。

——狄更斯 疾病是可以感觉到的，但健康则完全不觉得。

——富勒 只知工作而不知休息的人，有如没有刹车的汽车，极为危险。

——福特

<<50种自我评估健康的方法>>

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>