第一图书网, tushu007.com

<<14类医学专家给你的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<14类医学专家给你的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787538161076

10位ISBN编号：7538161074

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：肖斌 编

页数：204

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

前言

不关注自己的健康等于放弃幸福生活！
在这本书开始之前，先问你这样一个问题：“ 你觉得哪个年龄段的人死亡率最高？
”相信你肯定会毫不犹豫地回答：“ 老年人！
”但事实并非如此，我们相信正确答案一定会让你吃惊不小。
根据联合国相关健康机构做的健康调查显示，死亡率最高的人群是30-50岁的人。
这是一个让人不敢相信的事实，也是我们必须面对的事实。
那么为什么会是这样？
其实这一点都不难理解。
根据相关的健康调查显示，在所有年龄段的人群中，30-50岁的人对自己的健康关注最少；绝大多数30-50岁的人都不会抽时间来研究一下自己的健康状况。
这可能是因为他们有“ 更重要的事情 ”要办。
例如他们需要争分夺秒地去赚钱，他们需要费尽心思去升职，他们有太多的人生目标需要去实现。
他们中的绝大多数认为，他们的健康状况很好，根本不用为自己的健康状况担心，即使偶尔小有不适，也会很快恢复的，所以没有必要为自己的小小的健康状况“ 大费周折 ”。
然而，事与愿违，他们会为自己的“ 小聪明 ”付出代价的。
放眼观望，随着科学技术的进步，人类社会向前发展的脚步越来越快。
在物质文明和精神文明日渐繁荣的今天，每个人都希望自己能够更好地享受幸福的生活。
然而，在人类追求幸福的道路上，疾病却始终都像吃人的猛虎一样，不断追踪着人类的身影，吞噬着宝贵的生命。
更令人难以忍受的是，越来越多的疾病发病期正朝着低龄化的趋势发展。
所以，对上面的那个让我们不敢相信的事实，我们没有任何理由怀疑它的真实性。
其实，在我们的一生中，我们获得的地位是临时的、荣誉是过去的、金钱是身外的，这其中只有健康是我们自己的。

内容概要

人类越是进步，对健康越是关注，同时，被疾病困扰的情况也越严重。
在今天的医学看来，疾病是不可能被完全消灭的。
那么，我们就只能忍受疾病的侵害，只能眼睁睁看着疾病带走一个个鲜活的生命吗？
回答当然是：“不！
”只要处理得当，绝大多数疾病都是可以被控制甚至完全治愈的。
疾病在人体中的肆虐是有规律的，从侵入到潜伏，从潜伏到发作，需要一定的过程。
如果我们能够从生活中的细节做起，去预防疾病或者能够在患病早期确诊、治疗，许多痛苦就不会发生。
当然，要做到这一点并不容易，这需要我们树立一种健康的意识，树立一种随时随地关注自己健康状况的意识。
我们要有这样一种观念，关注自己的健康就是在关注自己的幸福，否则，不把自己的健康放在眼里，就是在送死！
本书从14个养生保健的方面入手，其内容涉及养生保健的方方面面的知识，是每个人都适用的健康参考、每个人都需要的保健指导。
为本书提供健康指导的大多数专家都是常年奋战在医疗工作第一线在养生保健、疾病预防和治疗等方面有多年临床工作经验的医学专家，这也为本书的科学性和可操作性提供了保证。
同时，这也直接决定了本书是一本具有权威指导意义的养生保健的范本。

作者简介

肖斌，1961年出生，北京人，现任中国养生保健协会副会长兼秘书长、《中国保健报》总编辑、中国国际养生保健研究院研究员、中国生命科学与营养保健专家、中国作家协会会员。

个人专著与专场报告会演讲主题：《食律——健康人生32条饮食戒律》、《从头到脚说健康——每

书籍目录

心脏专家：养生先养心，珍爱健康从心脏开始　1. 关爱心脏，要定期做心脏健康自测　2. 任何时候对自己的血压都要心里有底　3. 适宜的运动，也能保护心脏安康　4. 过度劳累是绝大多数心脏病的诱因　5. 控制了体重就降低了患心脏病的风险　6. 以茶养“心”，适当饮茶心脏好　7. 预防心脏病，吃鱼有讲究　8. 吃对水果蔬菜，也可以保护心脏　9. 多食坚果，预防心脏病的又一个窍门　10. 你手指上的每支香烟都可能引发心脏病　11. 保护心脏，需要随时保持一个平和的心态脑科专家：脑为元神之府，脑不健康全身皆瘫痪　12. 人人都要学会脑部健康自测　13. 饮酒过度，很是伤脑　14. 用脑过度最伤脑　15. 保护大脑，要试着少“开夜车”　16. 长期睡眠不足，小心大脑受不了　17. 健脑运动，这几样不可少　18. 常抽点时间给自己做个大脑按摩　19. 超觉静思，值得尝试的健脑功　20. 梳头也能健脑，有事没事多梳梳头　21. 脑力劳动者要注意补充健脑食物　22. 要想健脑，不妨多吃些鱼　23. 经常头晕，警惕中风　24. 健忘症，日常预防相当重要肿瘤专家：杜绝肿瘤要从科学合理的生活、行为　方式做起　25. 远离肿瘤，从好的生活习惯做起　26. 刺青美容，很容易引起皮肤癌　27. 扫除隐藏于卫生间中的致癌物　28. 与饮食有关的几种癌症是可以避免的　29。
每个人都必须知道的防癌常识　30. 时刻警惕那些无痛的癌症信号　31. 黑痣发生癌变，要时刻注意　32. 警惕这些常见的癌前病变　33. 年轻人要特别警惕膀胱癌　34. 做个好动的女人，远离乳腺癌男科专家：一切男性疾病都是可以预防的　35. 男人，壮阳不如壮体　36. 过度肥胖，影响男性生育能力　37. 裸睡利于保护男性生殖机能　38. 正常人不要轻易用伟哥　39. 常穿牛仔裤，不利男性健康　40. 生活压力过大，男性容易ED　41. 不要体外射精，小心伤害男人　42. 常常忍精不射，对男性的危害巨大　43. 男性也应注意自己的乳房健康　44. 每个男人都必须学会睾丸自检……妇科专家：预防妇科疾病，首先必须搞好个人卫生性爱专家：和谐的、科学的性爱才会让你“性福”一生骨科专家：每个人从25岁开始就要警惕骨科疾病眼科专家：事实证明，不注意保护眼睛的人注定将失去一切口腔专家：令你痛不欲生的口腔疾病其实一点儿都不恐怖耳鼻喉专家：关注耳鼻喉，关注你面部重要“小零件”的健康状况美容专家：美容要美的健康、美的安全、美的得体营养专家：吃什么？
怎么吃？
决定你得不得病运动专家：运动既要科学又要合理，才会对健康有益心理专家：心理健康是人体身心健康的保证

章节摘录

11.保护心脏，需要随时保持一个平和的心态我们经常都有过这样的经历：情绪一旦紧张、激动，心跳就会加快，伴随着胸闷、头晕、气堵。
这是因为情绪的波动引起了交感神经的兴奋，血压升高，心肌耗氧量明显增加。
而一旦心肌缺氧就会胸闷气短，发生疼痛现象，严重时心律失常，心脏骤停。
所以要想心脏好，就一定要保持内心的祥和与宁静。
尤其是对于心脏病患者来说，大喜大怒都是忌讳的。
有研究显示，暴躁易怒的人心脏病发作或是突然猝死的概率，比比较冷静和不易生气的人高两倍以上！
另外，中医学认为，暴喜伤心，心气涣散，会出现一系列心气不足的症状，如心悸、乏力、胸闷气短等症状。
严重者则会出现冷汗不止，四肢不温，脉微欲绝及心悸、胸闷、胸痛等心阳欲脱的症状。
此种变化类似于冠心病心律失常、心源性休克等。
相反，怒则气逆，气的运行受阻，气为血之帅，气行则血行，气滞则血瘀，气滞血瘀的结果是不通，不通则痛。
大怒导致的一系列反应，类似于冠心病心绞痛或急性心肌梗死等。
由此可见，保护心脏，必须要随时保持一个平和的心态。
那么，如何保持一个平和的心态呢？
要时时刻刻有一颗平常心。
罗曼.罗兰说过：“ 幸福是一种灵魂的香味。
”灵魂即是内心，灵魂的香味来源于一颗平常心。
平常心是一种处世哲学，是一种生活中的大智慧。
平常心让我们在面对一切功名利禄、荣辱得失时，都能勇敢地对待、豁达地处理。
保持一颗平常心，可以沉淀出许多的浮躁，融化掉更多的消沉和不幸。
平常心让我们能够闲看庭前花开花落，笑望天空云卷云舒，让我们体会到什么才是生活的真谛。

编辑推荐

《14类医学专家给你的健康忠告》有14类医学专家多年积累的宝贵经验，200个与你息息相关的健康忠告！
14类医学专家有：心脏专家、脑科专家、肿瘤专家、男科专家、妇科专家、性爱专家、骨科专家、眼科专家、口腔专家、耳鼻喉专家、美容专家、营养专家、运动专家、心理专家。

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