

<<行为决定你的健康>>

图书基本信息

书名：<<行为决定你的健康>>

13位ISBN编号：9787561440391

10位ISBN编号：7561440391

出版时间：1970-1

出版时间：四川大学出版社

作者：张晓玲，兰亚佳 著

页数：149

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>

## <<行为决定你的健康>>

### 前言

古往今来，健康一直是人类追求和探索的永恒话题。

阿拉伯谚语说：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

”健康是人类最大的财富，是事业成功、生活快乐、实现人生价值的基础。

自新中国成立以来，随着经济水平的提高和卫生事业的发展，我们已经在很大程度上控制了很多急性传染病（如霍乱、鼠疫、疟疾、血吸虫等）对人群健康和生命的威胁。

但是，随着人们生活水平的不断提高，医学技术的不断进步，并没有让人们免受疾病的困扰而“长命百岁”。

在我们身边，不断有高血压病、糖尿病、心脏病、中风、癌症等慢性非传染性疾病（简称慢性病）的出现，而且出现的例数也在不断增多。

据统计，我国慢性病所造成的死亡人数在总死亡人数中的比例，已经从20世纪70年代的60%上升到1990年的76%，而到1996年已上升到81%。

## <<行为决定你的健康>>

### 内容概要

古往今来，健康一直是人类追求和探索的永恒话题。

阿拉伯谚语说：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

”健康是人类最大的财富，是事业成功、生活快乐、实现人生价值的基础。

自新中国成立以来，随着经济水平的提高和卫生事业的发展，我们已经在很大程度上控制了很多急性传染病（如霍乱、鼠疫、疟疾、血吸虫等）对人群健康和生命的威胁。

但是，随着人们生活水平的不断提高，医学技术的不断进步，并没有让人们免受疾病的困扰而“长命百岁”。

在我们身边，不断有高血压病、糖尿病、心脏病、中风、癌症等慢性非传染性疾病（简称慢性病）的出现，而且出现的例数也在不断增多。

据统计，我国慢性病所造成的死亡人数在总死亡人数中的比例，已经从20世纪70年代的60%上升到1990年的76%，而到1996年已上升到81%。

## &lt;&lt;行为决定你的健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康与行为一、健康新观念二、世界卫生组织提出的健康10条标准三、如何理解健康四、健康由什么决定五、一举一动, 关乎健康六、促进健康的行为七、测测你的行为健康第二章 日常健康行为一、个人卫生口腔卫生用耳卫生用眼卫生手的卫生脚部卫生身体卫生女性卫生男性卫生二、平衡膳食膳食与人体健康平衡膳食的基本要求一般人群膳食指南中国居民平衡膳食宝塔的应用三、适量运动运动: 生命和健康的源泉日常劳动能取代运动吗什么时候最适合运动简单、方便、廉价的运动方式运动的基本原则运动前的准备活动运动后的注意事项运动性疾病和创伤的处理四、合理睡眠人为什么要睡觉怎样才能睡个好觉——舒适的外部环境怎样才能睡个好觉——舒适的卧具怎样才能睡个好觉——睡前好习惯怎样才能睡个好觉——起床后的好习惯午休打个盹儿, 精力充沛精神佳如何防治失眠五、科学饮茶闲谈茶叶的分类茶叶的保健作用如何科学饮茶——饮茶时机如何科学饮茶——饮茶的“宜”与“不宜”如何科学饮茶——不宜饮茶人群第三章 戒除不良嗜好一、吸烟与健康烟草中的有害成分吸烟有什么危害女性吸烟危害更大什么是“被动吸烟”“被动吸烟”的危害拒绝“被动吸烟”, 拒绝伤害戒烟的好处目前戒烟的方法实用戒烟小贴士低焦油香烟——揭开你虚伪的面纱吸烟的禁忌吸烟者的饮食保健二、饮酒与健康酒的历史与文化过量饮酒危害多哪些人不宜饮酒饮酒的禁忌饮酒的注意事项解酒的方法三、吸毒与健康什么是毒品什么是新型毒品毒品对身体的危害毒品对家庭和社会的影响针具交换项目戒毒与美沙酮维持治疗珍爱生命, 远离毒品青少年如何远离毒品第四章 预警行为——你的安全计划一、交通事故发生交通事故后的自救发生交通事故了, 目击者如何急救安全带不是“聋子的耳朵——摆设”重视戴头盔安全驾车知识让你的孩子远离交通事故的危害……第五章 合理利用卫生服务第六章 艾滋病与行为

## <<行为决定你的健康>>

### 章节摘录

我们再仔细分析这四类因素对健康的影响，可以发现：（1）生物遗传因素、环境因素和医疗卫生服务因素都不是我们个人的力量可以改变的，而且改变起来的难度大、时间长；相对而言，行为与生活方式因素更容易发生变化。

（2）环境中的有毒有害因素与医疗卫生服务因素也常常是通过人自身的行为作为中介来作用于人体。

如在缺碘地区，你可以通过食用加碘盐来预防碘缺乏；有了疫苗，也需要你接种了才能起到预防疾病的目的，这中间食用加碘盐和接种疫苗都是你的个体行为。

世界卫生组织1992年统计，全球60%的死亡人数主要归因于不良行为和生活方式。例如，工业化国家人口的59%可避免的死亡和54%的住院是由酗酒、吸烟和意外伤害造成的。我国人群肺癌死亡率也随着吸烟行为的增加而增加。

1992年，世界卫生大会上《维多利亚宣言》针对健康的危险因素以及不健康的行为和生活方式，提出了人类健康的四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，如图1-3所示。

“四大基石”是我们提倡健康行为的核心。

<<行为决定你的健康>>

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>