

<<北京健康手册>>

图书基本信息

书名：<<北京健康手册>>

13位ISBN编号：9787807160496

10位ISBN编号：7807160497

出版时间：2005-10

出版时间：同心出版社

作者：金大鹏

页数：186

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>

<<北京健康手册>>

内容概要

北京市卫生局、北京晚报健康快车工作室推出的系列工程，以北京晚报“健康快车”专刊为依托，从1995年5月2日成立，现已逾10年，系世界卫生组织在中国的健康促进活动子项目之一。

在何鲁丽、许家璐、李志坚、龙新民等领导同志大力支持下，在吴英恺等著名医学专家健康领跑中，健康快车已开出1400多期车厢，开展了几十次健康广场大型咨询活动，开办了包括人民大会堂万人大礼堂的近300场健康大课堂。

健康快车编写的《登上健康快车》一书发行愈百万册，荣获北京市五个一工程奖；健康快车还获得国家图书奖特别奖和首都精神文明建设最佳活动奖。

荟萃健康快车10年精华，汲取世界前沿健康新知，健康快车协助政府推出这本最新健康生活指南《北京健康手册》。

中国健康教育首席专家为您健康领跑，政府推荐最新健康生活指南，《健康快车》行驶十年精华荟萃超级版本。

这本《北京健康手册》向你、向你的所有亲朋好友和所有的北京人提出新希望：30以前春光好，50开外正当年，60之前没有病，80左右不衰老，和和谐谐去生活，轻轻松松100岁，天天都有好心情，快快乐乐一辈子！

选择主流健康信息，购买安全营养食品，掌握科学锻炼方式，养成良好生活习惯。

<<北京健康手册>>

书籍目录

我们自己的健康路我的幸福源我的金财富健康是最大的节约健康投资最大回报完全健康十标志世纪健康人十标准心理健康十标准你的心理年龄有多大标准生命钟你不得“心梗”该谁得健康也有道德周期性体检保你健康健康可以自测人生“九乐”快乐之本我们共赢好心态来自三个快乐有空常看“三座山”养心八珍汤心理平衡三个正确高昂治疗不如廉价预防你的真正年龄有多大你有没有过度工作你得心脏病的危险有多大你得糖尿病的危险有多大男性健康投资重点女性健康投资重点享受健康每一日吃要均衡中国人膳食宝塔每日饮食指点中国居民膳食八项指南合理膳食四句话一二三四五红黄绿白黑“三平”是个宝喝要天然酒为百药之长饮必适量拉要畅快老年人上厕所别太过分用九睡要香甜。

学会睡眠有氧运动库珀与有氧运动有氧运动四部曲适量运动三五七强身健体“八个八”有氧运动大步走有氧运动变换行走有氧运动“八步法”大步走按摩六大经络大步走锻炼四种模式北欧越野行走有氧运动大步走“走则”越野行走四步骤北欧越野行走的好处走路的好处步行运动提示步行运动指标最简单的健身法莫当“脆皮烤鸭”最好的运动是步行太胖就是“超载货车”饭前喝汤苗条健康远离“胡吃海喝综合征”什么是代谢综合征代谢综合征高危人对号入座代谢综合征的九种代谢紊乱常常登高座渐渐入祠堂倒霉“兔子”与幸运“鸭子”烟麻赌酒四友减肥秘笈自然减肥全攻略肥胖“苹果型”和“梨型”饮食减肥越杂越妙减肥要“杂”饮食好习惯减肥变简单运动减肥面面观减肥疑问一点通慢病减肥各有招做自己的营养师食药同源凡膳皆药食物寒热温凉 四时辨证用膳早吃好午吃饱晚吃少女子不可百日无糖男子不可百日无姜精生髓髓生脑可一日无肉不可一日无豆荤素搭配平衡胆固醇垃圾食品危害多认识苏丹红一号给自己注入“积极基因”快乐法宝积极正是一种爱学会笑到最后笑得最好寻找快乐的魔法石通向幸福的七个步骤现代人的精神瘟疫幸福的公式幸福婚姻心理学我们小家全家健康始于细节全家爱牙六龄齿防龋——窝沟封闭全家爱眼上网冲浪用眼法全家爱耳全家爱心护脑控制“一高”就降了“三高”有中风险尽快进“卒中单元”“心梗”的三个误区冠心病危险因素冠心病患者七项注意有限的药费用在刀刃上测胆固醇不同人有不同标准家中自测互测血压五大好处远离“杀手”多交“朋友”全家爱肝远离糖尿病什么都吃，适可而止高血压糖尿病是“狼”与“狈”远离骨质疏松你是潜在骨质疏松症患者吗防治骨质疏松远离老慢支与哮喘老慢支与哮喘的预防远离肺癌肺癌的自我防范五日戒烟法远离抑郁症抑郁症的预防和自我恢复你有抑郁症吗合理膳食远离癌症抗癌食品金字塔多种食品可防癌呼吸道传染病的预防肠道传染病的预防虫媒传染病的预防性传染病的预防人畜共患传染病的预防家庭小药箱常备药箱中放什么幸福之家追求性健康保持性年轻夫妻性生活真谛幸福家庭“三步曲”远离“三不”话聊牵手爱窝幸福是一种主观感觉你现在幸福吗避险之家避险的准备救命包中装什么应急处理停电须知财产包该放些什么遭遇地震火灾袭击电器出现焦气或冒烟地铁起火身上起火被困电梯中踩踏事故野外遇险山区避难自救之家受伤的紧急处理守则割伤裂伤的处理撞伤的处理指头、耳朵等部位割伤的处理眼外伤的处理压迫止血法突然昏厥怎么办教你心肺复苏术体外心脏按摩步骤超低温下的救命绝招细菌性食物中毒刺激性气体中毒警惕甲醛中毒恐慌比病毒更可个白绿色之家微缩森林赏心家居明亮客厅惬意居室无味浴厕清爽卧室光洁厨房营养之家餐桌的建议家中掌勺人平衡十秘诀喝汤的误区一袋牛奶强壮一个民族常喝保健汤健康每一天水果蔬菜养生歌多种营养好养生休闲运动之家走进体育人口什么人最需要运动享受阳光空气中畅游天然水浴举家携手最消闲快乐之家天伦之乐感恩之乐苦中之乐宽睦之乐节日之乐卫生之家什么是个人卫生打理好个人卫生什么时候该洗手特别关照几种人儿童需要关照预防中毒预防碰伤、跌伤、坠伤预防电击电灼预防宠物伤害预防交通事故对青春期孩子的悄悄话不当“亚健康”上班族不得电脑病合理用手机不当“白骨精”英年早逝错错错像蜜蜂一样快乐生活像心脏一样有序工作告诉更年期的女性细心调养平稳过关半半之歌关爱老年人健康老年人饮食营养标准家庭护老重点人活百岁不是梦三个“半分钟”一次摔跤百病缠流行急症会防治流感禽流感非典怎样预防人感染猪链球菌病腹泻夏季严把“病从口入”关秋季腹泻不可忽视家庭护理不可少慢性腹泻患者要注意调养灭鼠和杀灭医学昆虫灭鼠法灭蝇法灭蚊法灭蟑法食品的营养与安全大米的选购与贮存面粉的种类选购面粉看、闻、选粗细搭配有益健康小杂粮一一保健食品吃什么油好正确选购、贮存和食用食用油饮料风向标果汁饮料综合征享受水果飘香科学吃水果应季水果秀面对市场上的“问题水果”水果卫生防范主张我们社区我们共有一个大家园——健康社区健康社区目标社区医院社区医院社区卫生服务形式正逐步拓宽社区医生社区医生完全服务重点人群特殊关爱保证社区儿童健康疫苗接种注意

<<北京健康手册>>

事项呵护女性保护母亲爱老敬老老年保健谁有老年性痴呆症我们城市世界追求健康城市健康城市目标
世界卫生组织健康城市十大标准养成健康道德建我健康城市北京走向健康城市的步伐农村城市化城市
健康化家在健康城市天蓝地绿环境美家在健康城市潺潺水清饮净水家在健康城市青草绿树铺满城家在
健康城市肉蛋菜奶齐安全家住安全城市居住安全又舒适健康城市居民保健知识点通健康城市健康校
园学生壮门体育人口 勤练多动身体棒健康城市卫生村镇健康城市健康人口宜居指数衡量北京关注宜居
十大因素宜居指数回归人性健康城市拥有更多蓝天绿水三道绿色生态屏障门蓝天享受 逐年升级附录
附1 我的健康档案附2 男子~岁身高标准体重评分表女子~岁身高标准体重评分表门附3 健康检查项目
及临床意义门附4 血压波动显形日表降压效果监测月表日表使用方法月表使用方法附5 糖尿病患者日常
血糖检测记录表门附6 免疫接种疫苗与可预防的疾病门附7 北京市第一类疫苗免疫程序附8 北京市第二
类疫苗免疫程序附9 预防接种的一般反应及异常反应附10 北京市社区卫生服务中心一览表附11 家庭应
急参考卡跋 金大鹏

章节摘录

健康可以自测 体重基本稳定，一个月内体重增减不超过4公斤，超过者为不正常；每周测一次体重，清晨排便后测净重；体温在37摄氏度左右，每日的体温变化不超过1摄氏度，否则为不正常；脉搏每分钟在75次左右，一般不少于60次，不多于100次；高血压患者每日清晨卧床测一次血压，35岁以上的人每月测一次血压；呼吸与心跳比例为1：4，每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常；大便基本定时，每日1~2次，若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常；每日进食量保持在1~1.5公斤，连续一周平均每EI进食超过或少于正常进食量的20%为不正常；一昼夜的尿量在1500毫升左右，连续3天每日尿量多于2500毫升。

或一天内尿量少于500毫升为不正常；成年女性月经周期在28天左右，超前或推后15天以上为不正常；夫妻婚后未避孕，2~3年内不育为不正常；每日起居规律，安睡6~8小时，不足4小时或超过15小时为不正常。

人生“九乐”：
为善之乐——智者乐，给人自尊，给人温暖；仁者寿，与人为善，多做好事，乐善好施；
天伦之乐——孝敬父母，养育子女，夫妻恩爱，家和万事兴；
怡情之乐——琴棋书画，花鸟鱼虫，秧歌风筝，太极舞剑，网上冲浪，陶冶情操；
休闲之乐——电子游戏，卡拉OK，举家出游，个性释放；
赞赏之乐——快乐基因之源，化为沟通的润滑剂；
扮靓之乐——精神自己，愉悦别人，人人都有爱美的专利；
交友之乐——远亲近邻，同事同行，互敬互爱，生活动力；
读书之乐——宁静致远，淡泊明志，人活一世，唯书圣贤；
话聊之乐——天南海北，神聊“侃山”，倾诉宣泄，志趣相投。

<<北京健康手册>>

媒体关注与评论

发行逾百万册的《登上健康快车》超级版！
中国健康教育首席专家为您健康领跑，政府推荐最新健康生活指南，《健康快车》行驶十年精华荟萃超级版本。

<<北京健康手册>>

编辑推荐

北京健康手册：以关注民众身心健康为己任，鲜明地提出了“有健康才有和谐，有健康才有小康”的口号，集中了洪昭光、胡大一、向红丁、赵霖、李舜伟等多位中国健康教育专家的健康智慧，展示了李瑞芬、黄建始、刘翔平、李爱东、赵之心等一批站在前沿的健康、健身、心理、营养、管理专家的健康生活全新主张，荟萃了北京市卫生局、北京晚报健康快车10年精华。该手册从个人、家庭、社区、城市四大方面介绍了最新的健康理念、健康知识、健康做法，亲切、通俗，一看就懂，是家庭必备的健康向导。

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>