

<<首席专家杨秉辉谈健康的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<首席专家杨秉辉谈健康的生活方式>>

13位ISBN编号：9787117079044

10位ISBN编号：7117079045

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨秉辉

页数：144

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>

## <<首席专家杨秉辉谈健康的生活方式>>

### 内容概要

《首席专家杨秉辉谈健康的生活方式》(第2版)为中央文明办、卫生部特聘的全国著名健康教育专家——即“首席专家”在全国进行健康教育巡讲的精粹。

全套书以健康的生活方式为主题,内容包括合理膳食、适量运动、平衡心理、常见病防治等群众关心的话题和必备的知识。

全套书语言之精辟、耐人回味;言词之通俗,使人永记。

全套书融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体,堪称为大众健康教育之力作,医学科普图书之精品。

## <<首席专家杨秉辉谈健康的生活方式>>

### 作者简介

杨秉辉，复旦大学附属中山医院内科学教授、博士生导师。

兼任中华医学会全科学会主任委员、中国健康教育协会副会长、中国科普作家协会常务理事、上海市科普作家协会理事长等职。

1962年毕业于前上海第一医学院医疗系。

毕业后即任职于现复旦大学附属中山医院至今。

多年来从事肝癌的临床研究工作。

曾主持国家科委“八五”科技攻关课题，负责编写我国“肝癌筛查的技术方案”，是我国肝癌筛查工作的主要开创者之一。

1985年因“小肝癌的诊断和治疗”课题的研究成果，获“国家科学技术进步奖”一等奖，2001年因“肝癌二级预防的评价”获“上海市科技进步奖”二等奖等多项奖励。

近十余年来积极推进全科医学在我国的发展，并热心医学科学普及健康教育、健康促进工作。

主编《肝胆肿瘤学》、《原发性肝癌的研究与进展》、《内科治疗矛盾》、《现代内科学进展》、《全科医学概论》等专著及《家庭保健百科》、《战胜癌症》等科普著作计50余册，发表学术论文150余篇、科普文章数百篇。

1997年获上海市大众科学奖，1999年及2002年两次被科技部评为全国先进科普工作者。

书籍目录

一 什么是健康1. 健康是人人都需要的2. 什么是健康3. 健康从何而来二 健康来自健康的生活方式1. 中国的疾病谱正在接近发达国家2. 许多病是可以预防的3. 吃的问题最多4. 脂肪摄入过多引起动脉粥样硬化5. 心脑血管病因此而起6. 高脂肪饮食与癌症的发生有关7. 我们摄入的脂肪严重超标8. 盐摄入过多对健康危害严重9. 我们的饮食中优质蛋白质略嫌不足10. 牛奶是优质蛋白质食品11. 牛奶中含有大量的钙12. 鸡蛋、鱼和家禽营养好13. 多吃新鲜蔬菜和水果14. 纤维素被称为第七营养素15. 饭量也需要控制16. 中国传统的烹调方法需要改革17. 提倡自助餐与分食制18. 吸烟的故事19. 中国人最早认识到吸烟的危害20. 吸烟是导致癌症的罪魁祸首21. 吸烟还能引起心血管病22. 大量的呼吸道疾病与吸烟有关23. 吸烟带来的其他健康问题24. 被动吸烟比主动吸烟危害性更大25. 要吸烟还是要健康26. 饮酒利少弊多, 极宜限量27. 喝茶有益, 但不宜太浓28. 富足的生活造就了胖子29. 标准体重是多少30. 肥胖带来的健康问题31. 运动使人体功能得到充分发挥32. 运动能防病也能治病33. 日常的工作不能替代运动34. 运动要因人制宜, 因地制宜35. 运动要循序渐进, 贵在坚持36. 世界卫生组织的口号37. 睡眠好, 有益健康38. 讲究卫生是现代生活的标志39. 现代人应该有健康的业余生活40. 树立科学的疾病观41. 心理平衡, 精神健康42. 人应该与社会融洽43. 健康基石, 增寿十年三 健康的生活方式可以防癌1. 癌症的问题严重2. 癌是怎么回事3. 预防癌症的两个概念4. 健康的生活方式可以防癌5. 专家提出的防癌建议6. 控烟可以预防肺癌7. 预防肝炎就能预防肝癌8. 多吃新鲜蔬菜, 食管癌发病率下降9. 胃癌与饮食习惯关系密切10. 高脂肪饮食导致大肠癌增加11. 高脂肪饮食促发乳腺癌12. 宫颈癌与早婚多产有关13. 少发易治, 制癌之道四 健康的生活方式可以保护肝脏1. 肝脏是人体的化工厂2. 肝脏是消化系统的中枢3. 肝脏远不止是一个消化器官4. 传染性肝炎可分为甲乙丙丁戊5. 预防肝炎, 把住两个关口6. 乙肝疫苗普遍接种后还有问题7. 是否都要“转阴”8. 乙肝的抗病毒治疗9. 喝酒喝出来的肝病10. 吃得太多也会吃出肝病来11. 细菌及寄生虫引起的肝脏病12. 慎用药物也是保肝之道13. 保肝六建议14. 爱护你的“心肝宝贝”

## &lt;&lt;首席专家杨秉辉谈健康的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘29 标准体重是多少 我们说1亿人超重, 4000万人肥胖, 是根据什么标准计算出的呢? 通常评价人的体重是否标准, 用的是体重指数。

体重指数等于公斤体重数除以身高米数的平方。

即:  $\text{体重指数} = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$  比如说, 您体重70公斤, 身高1.70米, 那就是用70除以1.7的平方。

体重指数的正常值为小于25, 等于或超过25为超重, 等于或超过28为肥胖。

世界卫生组织考虑到西太平洋地区即东亚及南亚地区人民较西方人士身材矮小些的特点, 将这个地区人士的体重指数正常值定为18.5~22.9, 低于18.5为消瘦, 等于或大于25为超重, 等于或大于28为肥胖。

我国健康专家们认为, 这个标准是适合的。

但此标准可能并不适合如举重运动员等肌肉型体重较重的人士。

当然, 体重指数的测量也不适用于儿童。

还有一个较为简易的测算方法是: 标准体重等于身高减去105(妇女减去102则更适合些)。

即:  $\text{标准体重(公斤)} = \text{身高(厘米)} - 105$  也就是说, 假如您身高1.70米, 即170厘米, 用170减去105, 则65公斤应为您的标准体重。

所测得的标准数上下各10%为正常范围。

不足为消瘦, 超过则为肥胖。

由于腹部肥胖, 即所谓啤酒肚或将军肚, 对健康更为不利, 故亦有以测量腹围论胖瘦的。

标准是: 男子腹部最大处的腹围不应超过90厘米, 女子不超过85厘米。超过者即视为肥胖。

30 肥胖带来的健康问题 以往人们对于胖并不反感, 胖了称为“发福”了, 肥头胖脑称为“福相”。因为在农耕时代, 只有无需从事繁重体力劳动, 而又有丰富食物可以享用的人, 也就是有福之人, 才会胖。

当然, 胖不一定就是病, 但是胖到了一定程度, 动一动心慌气喘, 走不动路, 上不了楼, 当然就是病态了。

肥胖的人体重过大, 他的腰椎脊柱承担的压力也大, 负担大, 容易患腰椎病。

肥胖是因为脂肪在体内堆积, 若是在血管里堆积, 那就是动脉粥样硬化。

“粥样”两个字就是形容那些沉积在血管里的脂类物质, 它们白花花地阻塞在那里, 那些靠着血流供应活动能量的心脏和大脑怎么受得了, 于是便有了冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑动脉硬化、脑梗死、脑溢血等疾病。

肥胖的原因与饮食过量与缺少运动有关, 而这些也正是糖尿病的病因, 一根藤上的两个苦瓜。

这里说的糖尿病, 当然是指现在多见于中老年人的2型糖尿病, 与肥胖症实在是一对难兄难弟。

还不只是糖尿病, 肥胖的人高血压发病率也高。

肥胖、糖尿病、高血压与动脉硬化常常并驾齐驱, 由于这些疾病对健康的威胁很大, 所以在国外有人称之为“死亡四重奏”。

当然, 这些疾病合在一块儿的医学名称是“代谢综合征”。

代谢综合征, 其实就是被人称之为“富贵病”的那些病, 似乎是因为经济生活好了, 富了, 必定要得这些病似的。

其实食物丰富或许还与“富”搭点界, 缺少运动和富有又有什么关系? 只是人们缺少健康的意识罢了。作为一个生活在现代文明社会里的人, 应该有一个健康的生活方式。

控制饮食, 重视体育锻炼正是健康生活方式的重要内容。

P63-66

<<首席专家杨秉辉谈健康的生活方式>>

编辑推荐

《首席专家杨秉辉谈健康的生活方式》(第2版)是套书之一，由首席专家杨秉辉谈《健康的生活方式》！

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>