

图书基本信息

书名：<<首席专家王陇德谈掌握健康钥匙(第2版)>>

13位ISBN编号：9787117079501

10位ISBN编号：7117079509

出版时间：2006-12

出版单位：人民卫生出版社

作者：王陇德

页数：148

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>

内容概要

当今社会，健康成为人们的一种追求和时尚。

但是，什么是真正的健康？

采取什么样的行为和生活方式才能真正维护身体的健康？

在日常生活中，如何采取科学的、适宜的行动来保障自己的健康？

在这方面还有许多需要研究的问题和需要广泛传播的知识。

在一些现代科学研究的基础上，本书力求从以下三个角度回答保健和健身的一些实际问题：体育与医学结合的角度，常见和实用的角度，以及科学原理的角度。

保健活动涉及许多方面，体育和卫生是其中两个重要方面。

单独任何一方面指导，均不可能达到完满的保健效果。

在体育健身，特别是如何选择锻炼方式，是耐力运动好，还是力量型训练适宜等方面，体育健身专家知识较为丰富。

因此，必须把这两方面知识相结合，才能正确地指导保健行为。

健身是一种实践行为，健身过程中会遇到很多实际问题。

本书旨在回答一些常见问题，并提出若干有操作性并易于掌握的有效方法。

从说理的角度出发，对不适当的保健行为和应该采取的保健措施说明科学依据。

作者简介

王陇德，主任医师，现任卫生部副部长。

20世纪60年代毕业于兰州医学院医疗系。

“文革”后首届中国医学科学院研究生毕业，获硕士学位。

曾从事内科和传染病控制工作。

20世纪80年代初，作为交换学者赴美进修两年。

回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。

近年来，潜心于健康教育

书籍目录

一 慢性非传染性疾病已成为影响我国人民健康的主要卫生问题之一 (一)当前慢性病患病、发病情况 (二)慢性病的发展趋势 (三)慢性病对健康的严重影响二 当前慢性病患者人数快速上升的主要原因 (一)平均期望寿命的延长,老年人口增加,是慢性病发病数快速上升的基础 (二)具有危险因素(高血脂、超重、肥胖等)的人群大量增加 我国不同人群的肥胖状况 儿童肥胖问题 亚健康状态 一滴血亚健康状态检查 (三)造成高血脂和肥胖等的主要原因 主要矛盾 矛盾的主要方面三 与健康相关的原则及概念 (一)卫生工作的最终目的是提高人民健康水平 (二)“预防为主”是卫生工作方针的重要内容 痔疮的发病原因及预防 慢性病的“三级预防”——病因预防、发病预防、伤残预防 颈动脉内膜剥脱术与脑中风 (三)世界卫生组织关于健康的新概率 (四)体育锻炼作为保健的重要内容普遍受到社会各界的关注 2002年“世界卫生日”、“世界心脏日”的主题 体育锻炼对身体健康的作用 冠心病人的运动对比研究 社区行为干预项目研究 (五)维多利亚宣言:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡 生命的长度与质量四 当前保健中常见的误区 误区之一:鸡蛋内含有大量胆固醇,中老年人不宜食用 胆固醇的生理作用与吸收 不同肉类所含脂肪量的比较 鸡蛋对人类健康作用的分析与建议五 健身的主要原则、方式及注意事项附表附图

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>