

<<首席专家殷大奎谈健康在你手中>>

图书基本信息

书名：<<首席专家殷大奎谈健康在你手中>>

13位ISBN编号：9787117079846

10位ISBN编号：7117079843

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生

作者：殷大奎

页数：182

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>

## <<首席专家殷大奎谈健康在你手中>>

### 内容概要

本套书为中央文明办、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。

本书是套书之一的《健康在你手中》。

<<首席专家殷大奎谈健康在你手中>>

作者简介

殷大奎，原卫生部副部长，现任中国医师协会会长、中国健康教育协会会长。

1940年生，1964年毕业于同济医科大学医疗系，同年到华西医科大学附属医院工作，1989年晋升为主任医师、教授。

近10余年来参与、主持制定或修改我国卫生行政法律、法规以及规章的起草

<<首席专家殷大奎谈健康在你手中>>

书籍目录

第一章 SARS再次给人类敲起了警钟 一、SARS，一生难忘的回忆 二、乌尔巴尼，注定要写进医学史的名字 三、新发现传染病的“罪魁祸首”，人类难逃其咎 四、小小微生物，对付人类有“奇招” 五、艾滋病防治，必须推倒沉默之墙 六、第一次卫生革命任务真的完成了吗第二章 健康概念“换代升级” 一、健康大解读，“提高健康素质”写进“十六大”报告 二、除去了危险因素，你可以多活10年 三、健康老龄化，未雨多绸缪 四、健康和寿命，60%取决于自己 五、伤害，并非意外。每一种伤害都可以写成一本书。

六、莫大意，今日药害猛于虎 七、血液安全，频繁亮起“红灯” 八、精神卫生浮出水面，不再是一个“被遗忘的角落” 九、对照WHO的健康标准，你健康吗 十、亚健康，有没有找上你第三章 崇尚科学文明，摒除生活陋习 一、拒绝吸烟，呵护好你的肺 二、滥吃野味，不文明的饮食习惯要闯大祸 三、分餐制，好事多磨 四、美酒香醇诱人醉，酒精依赖终成病 五、药物滥用，必须摆脱的恶梦第四章 媒介生物与人类健康息息相关 一、媒介生物，近在身旁 二、积极组织发动群众开展除四害活动 三、鼠药市场，鱼龙混杂第五章 疾病，医生和病人共同的敌人第六章 面向新世纪的医学科普

## <<首席专家殷大奎谈健康在你手中>>

### 章节摘录

2005年的春天，给我们每一个中国人，几乎都留下了一生难忘的回忆。

这一个春天，突如其来的“非典”来了，大家平静的日常生活突然被它打乱了。“非典”挑战人类，挑战生命，中华民族面临着一场严峻考验。

这一切是从2002年11月16日开始的。

广东佛山市一名病人发热了。

病人姓唐，45岁，是一名农村干部，身体一向健康。

16日那天，他突然出现发热，头痛，周身不适。

他以为是普通的感冒，在当地卫生院服用了一些感冒药，但不见效果。

体温上升，持续不退，干咳，全身酸痛也越来越加重。

几天以后，在卫生院拍了一张x线片，医生说肺部有阴影，诊断为肺炎，但是血液中白细胞不高。

经过几天治疗，病情丝毫未减，需要吸氧治疗，再拍x线片发现阴影比原来扩大了许多。

更为糟糕的是，病后一直照顾他的妻子和舅妈，也破传染而患上了同样的病，以后舅妈又将该病传染给她的丈夫和女儿，全家一共有5人患病。

11月25日，这名病人来到佛山市第一人民医院治疗，由于病情严重，他和舅妈住进了重症监护病房，并且使用气管插管和人工呼吸机治疗。

12月中旬，广州中山大学的医生前来会诊，认为病人患的是一种罕见而严重的呼吸系统病毒性感染。

在当地医院的精心救治下，病人终于转危为安。

这一家人的怪病，人们可能会认为是偶然事件。

但是，就此揭开了SARS传播的序幕。

2002年12月15日，来自广东河源市紫金县的两名病人，黄某和郭某，先后住进了市第一人民医院。

他们的症状是发热、咳嗽、肺部检查有阴影……由于病情危重，病人先后由该院医生护送，转到广州市呼吸病研究所和广州军区总医院治疗。

2005年1月2日，河源市人民医院向省卫生厅发出了紧急传真报告。

报告该院的内一科收治了2例重症肺部感染的病人，随后，河源市人民医院内一科的7名医务人员和同病房的一名病友先后发病。

其中3位医生的病势沉重，希望省卫生厅立即组织专家会诊。

接到河源市人民医院的紧急报告后，只有几个小时，6位医学专家出现在省卫生厅501小会议室，接着赶赴河源市调查。

在这个冷雨纷飞的夜晚，在这座偏僻的小山城，医学家做出诊断：非典型肺炎。

从此，这个医学名词就成为2005年全球使用最频繁的关键词。

随后广东的中山、江门、广州、深圳等地也先后出现了类似的病例……而在“非典”的重灾区——北京市，解放军总医院于2005年5月1日深夜收治了第一例“非典”病人。

这是一名来自山西太原市26岁的女个体经营者。

她在2月19日，曾去过广州。

两天以后，出现了畏寒、发热等症状。

2月24日，病人回到太原市，仍然高热不退，在当地医院以“发热待查”诊断。

随后，病人被送到北京，于5月5日收入解放军总医院呼吸科，诊断为“非典”。

这时，她的父母也被感染。

5月5日，病人转诊，住进了解放军502医院（传染病医院）。

SARS就这样向人类“不宣而战”，从背后偷偷袭来。

在那段日子里，人们很少出门，出门带上了口罩。

各种媒体反反复复地劝说人们，建议人们经常洗手。

<<首席专家殷大奎谈健康在你手中>>

空气中，到处弥漫着过氧乙酸刺鼻的酸味，到每一单位或进入每一个社区或村庄，首先要求做的第一件事就是测体温；有的地方，例如北京，据说仅“预防非典”的中药汤剂就卖出去400万剂；

人们通过手机，用发送短信息的方式，传递着相互的祝福和安慰……在这场既没有硝烟，也看不见敌人的战争中，在以胡锦涛同志为首的党中央领导下，全国人民万众一心，众志成城。

在sARs“黑云压城城欲摧”的四、五、六月间，我们依靠科学，严防死守。城市、乡村、学校、军营……到处摆开战场，亿万人民手挽手，铸成抵御“非典”的钢铁长城。

医生和护士，成为2005年春天最受人们尊敬的职业。白衣天使，成为与SARS抗争那些日日夜夜里最可爱的人。

百万医务人员用肩头筑起阻击“非典”的坚固堤坝。人们认识了广州呼吸疾病研究所的钟南山院士、北京502医院74岁的姜素椿教授；也记住了为抗击“非典”而倒下的英雄邓练贤、叶欣、李晓红、丁秀兰、王晶……小汤山和泰山、珠穆朗玛峰、喜马拉雅山一样，成为人们熟悉的山，尽管这里并没有山，却有一座创造了人类与传染病斗争奇迹的野战医院——它的全称是“解放军小汤山非典定点医院”。

北京市于6月11日，确诊了最后一名病人，其间经历了103天。这一切又在6月24日奇迹般地结束。这一天，世界卫生组织宣布取消对北京旅游限制建议，并将北京从近期有当地传播的名单中删除（即“双解除”）。

最后的盘点结果是，全国内地共有24个省（自治区、直辖市）报告非典病人5326例，死亡347例。

这次sARs，疫情波及到世界上33个国家和地区，共报告病例8540例。至此，SARS从公开“亮相”，并且与人类遭遇的第一个回合战斗，暂时画上了句号。

事实证明，无论经历任何艰难险阻，我们最终能够打赢这一仗。这一次的SARS，让我们再次感受到了传染病对人类生命和健康的重大威胁。

但是，对于像SARS一类的传染病，现代科学有足够的力量去对付它。

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>