

<<健康的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<健康的生活方式>>

13位ISBN编号：9787117136792

10位ISBN编号：7117136790

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：杨秉辉

页数：98

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>

## <<健康的生活方式>>

### 内容概要

杨秉辉编著的《健康的生活方式（第3版）》三分之二为讲述健康的生活方式的内容，三分之一为健康生活方式向防癌及保肝方面的伸延。而在结构上则分健康生活方式、防癌、保肝三篇。每篇内容又分若干小节。每一小节基本上独立成文，时间有限的读者可以选择阅读，相信“开卷有益”。

本书语言精辟，耐人回味：言辞通俗，使人永记。融权威性、科学性、知识性、趣味性和实用性为一体，可称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

## <<健康的生活方式>>

### 作者简介

杨秉辉，复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师。

曾任中华医学会全科医学分会主任委员、中国健康教育协会副会长、中国科普作家协会荣誉理事、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、50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。

## <<健康的生活方式>>

### 书籍目录

#### 一、健康来自健康的生活方式

- 1.健康是人类全面发展的基础
- 2.什么是健康
- 3.健康从何而来
- 4.健康要靠自己争取
- 5.中国的疾病谱正在与发达国家接轨
- 6.许多病是可以预防的
- 7.吃的问题最多
- 8.脂肪吃得过多导致动脉粥样硬化
- 9.冠心病是怎么回事
- 10.并不意外的“脑血管意外”
- 11.高脂肪饮食与一些癌症有关
- 12.我国居民摄入的脂肪严重超标
- 13.盐吃得过多高血压找上门来
- 14.盐还伤胃
- 15.饮食中优质蛋白质略嫌不足
- 16.牛奶是优质蛋白质食品
- 17.再说说牛奶中的钙
- 18.人体也需要胆固醇
- 19.应多吃新鲜蔬菜和水果
- 20.纤维素被称为第七营养素
- 21.饭量需要控制
- 22.传统的烹调方法要改革
- 23.应提倡分食制
- 24.吸烟的故事
- 25.中国人很早就认识到吸烟的危害
- 26.吸烟是导致癌症的罪魁祸首
- 27.吸烟引起心血管病
- 28.大量的呼吸道疾病与吸烟有关
- 29.吸烟带来的其他健康问题
- 30.被动吸烟比主动吸烟危害性更大
- 31.要吸烟还是要健康——必居其一的选择
- 32.戒烟是否会失去平衡
- 33.饮酒利少弊多，极宜限量
- 34.喝茶有益，但不宜太浓
- 35.富足的生活造就了胖子
- 36.体重多少算是标准
- 37.肥胖带来的健康问题
- 38.运动使人体功能得到充分的发挥
- 39.运动能防病也能治病
- 40.日常工作不能替代运动
- 41.因人而异、因地制宜
- 42.循序渐进，贵在坚持
- 43.世界卫生组织的口号：运动有益健康
- 44.睡眠好、精神好、身体就好

## <<健康的生活方式>>

45. 个人卫生是现代生活的标志
46. 现代人应有健康的业余生活
47. 应该树立科学的疾病观
48. 心理平衡, 精神健康
49. 人应该与社会融洽
50. 健康基石, 增寿十年

### 二、健康的生活方式可以防癌

1. 癌症问题的严重性
2. 我国恶性肿瘤形势严峻
3. 癌与肿瘤有什么区别
4. 预防癌症的两个概念
5. 健康的生活方式——癌症的一级预防
6. 早发现——癌症的二级预防
7. 早期发现给治愈癌症带来希望
8. 少发、易治, 控癌之道
9. 控烟就可以预防的肺癌
10. 忌酒有利于防肝癌
11. 少吃不新鲜的食物, 食管癌的发病率下降
12. 增加蛋白质饮食, 胃癌发病率下降
13. 脂肪摄入过多, 大肠癌发病率增加
14. 乳腺癌亦与高脂肪饮食有关
15. 健康的性行为可以减少宫颈癌

### 三、健康的生活方式可以“保肝”

1. 肝脏, 人体的化工厂
2. 肝脏可以说是消化系统的中枢
3. 肝脏远不只是一个消化器官
4. 常见的肝炎分两类
5. 肝炎可以预防
6. 嗜酒伤肝损脑
7. 脂肪有肝毒性
8. 细菌与寄生虫也伤肝
9. 谨慎用药也是“保肝”
10. 健康的生活方式是保护肝脏的基础

## &lt;&lt;健康的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：乙酰氨基酚、四环素等，发生肝损害的主要症状是血中转氨酶明显升高，病人常表现出体乏无力、食欲减退等表现。

当然也有上述两种类型兼而有之的，如应用异烟肼、环氟拉嗪等药物时发生的混合型肝细胞胆汁淤积性损伤。

药物的肝损伤也可表现为慢性的，起病缓慢，甚至在停药以后、2个月才被发现，如氯美辛、咪喃妥英、甲基多巴、酚丁、磺胺药、对乙烯氨基酚、异烟肼、阿司匹林等可引起慢性肝炎样的肝病；甲氨蝶呤甚至可以引起肝纤维化和肝硬化；氯丙嗪可以引起慢性肝内胆汁淤积；甾体类避孕药可以引起肝静脉血栓、导致肝脏淤血；甚至还有甾体类避孕药引起肝肿瘤的报道，所幸大多是良性肿瘤。

中草药能引起肝损害的也不少：雷公藤、黄药子、苏铁、商陆、苍耳子对肝脏有毒性，久已知之。

常用的合欢皮、番泻叶、苦楝皮、贯众、石蒜、黄芩、柴胡、白鲜皮、牡丹皮、槲寄生等也可能损害肝脏。

成方小柴胡汤对肝脏的损害，国外已多有报道。

药物引起的肝损害，尚缺少特效的有针对性的治疗方法。

当然，药物引起的肝损害在停药后多数随着药物的被解毒、排泄会逐步减轻乃至消除。

但在一些危重病人中如果发生肝损害，当然无异于雪上加霜。

当然，也不能因噎废食。

生了病，该用的药还是要用的。

“是药三分毒”，那七分还是疗效嘛。

所以一旦生病，对于用药是应该仔细权衡的。

必须要用的还得用，可用可不用的不用。

如果必须要用，涉及损肝药的，除了剂量、疗程上需要仔细推敲之外，病人还应定时作肝功能检查，如发现问题应及时停药，另作处理。

不过即使如此，也还有可能因病人的体质等问题而发生的不可预测性的肝损害。

<<健康的生活方式>>

编辑推荐

<<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>