

<<健康在你手中>>

图书基本信息

书名：<<健康在你手中>>

13位ISBN编号：9787117137324

10位ISBN编号：7117137320

出版时间：2011-6

出版单位：人民卫生

作者：殷大奎

页数：132

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>

## <<健康在你手中>>

### 内容概要

只治不防，越治越忙；只治不防，花钱心慌；只治不防，痛苦悲伤。

殷大奎编著的《健康在你手中（第3版）》对“公民健康素养”和疾病防治等方面进行了详尽地解读，只要知行合一、认真遵循，便可终身受益！

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、中国健康促进与教育协会会长。

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工作，主持或参与处理我国重大突发卫生事件（包括重大疾病）的预防、控制工作。

曾先后在国内外发表专业学术论文120多篇、行政管理学术论文200多篇；主编专著7部，其中专业学术论文获国家科学技术进步二等奖1项、省部级科技成果一等奖1项、二等奖2项、三等奖2项。

书籍目录

第一章 SARS再次给人类敲起警钟

- 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”
- 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，是否找上了你

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，必须摆脱的噩梦

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，医师和病人共同的敌人

第六章 面向新世纪的医学科普

## 章节摘录

版权页：插图：大自然中有生命物种千千万万，仅就微生物而言，它的多态性、存在的时间、在自然界中的作用及其覆盖面等，都远远地超过了人类。

目前已经发现了能对人类有致病性的病原微生物就有500种以上，包括有病毒、衣原体、立克次体、支原体、细菌、螺旋体、真菌，以及寄生虫（原虫及蠕虫）等。

随着人类数量增长和长期的活动，特别是近一两个世纪以来，人类经济活动加快，环境污染、城市扩张、乱砍滥伐、外来物种入侵和全球气候变暖等因素，人类对大自然影响及破坏越来越大。

现在可以说，地球上已没有不受人类活动影响的生态系统了。

人类文明的初期，地球陆地面积的80%是森林，而现在只有30%了。

陆地上90%的天然湿地已经消失。

我国的各类自然生态系统，也面临着大面积的破坏。

从而使依赖自然生态系统生存的物种，以及保持生物的多样性受到严重影响。

据英国《卫报》2006年报道，现在地球上生物灭绝速度比历史平均水平快1000倍。

世界自然保护联盟统计，过去500年间，地球上有844种动植物灭绝。

全球现在约有1/3的两栖动物中，超过1/2的龟类、1/8的鸟类和1/4的哺乳动物是濒危物种。

目前，地球人口多达65亿，而且还在增长，人类对地球生物资源的需求量已经超过其再生能力的20%

。

<<健康在你手中>>

编辑推荐

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>