

<<国家机关公务员健康读本 (>>

图书基本信息

书名：<<国家机关公务员健康读本 (上) >>

13位ISBN编号：9787313060785

10位ISBN编号：7313060785

出版时间：2009-11

出版时间：上海交通大学出版社

作者：中国健康促进与教育协会 编

页数：154

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>

<<国家机关公务员健康读本 (>>

内容概要

本书为“名医堂丛书”，由王陇德、刘玄重、杨秉辉、范志红、唐登华、曾强分别做《遵循客观规律科学指导保健》、《健康从“心”开始》、《癌症也是可以预防的》、《科学饮食 健康生活》、《如何管理好自己的情绪》、《健康需要管理和经营》6篇讲座，为广大群众普及保健、营养、癌症预防、心理健康等方面的健康知识。

书籍目录

遵循客观规律 科学指导保健健康从“心”开始癌症也是可以预防的科学饮食 健康生活如何管理好自己的情绪健康需要管理和经营

章节摘录

插图：德国海德堡大学心脏病研究所做了一个对于冠心病患者的运动干预研究。

他们把观察对象分为两组，一组是运动干预，这一组每天多跑2.2公里；另一组是对照组，不进行跑步锻炼。

在干预前，对所有的人做冠状动脉造影，看血管上的斑块发生的变化。

实验结果可以看出来，干预组的斑块消退减少比例较高，明显高于对照组；而斑块加重的，干预组明显小于对照组。

这样一个随机对照实验，说明了运动对血管上已经形成的动脉粥样硬化斑块也是有明显作用的。

这样一些慢性病的干预措施非常重要。

国际心脏病会议专家委员会于1992年在维多利亚召开了会议，提出了有关健康的“四大基石”，一共16个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

心理平衡很重要。

有的人得了病，因为心理素质不好，病情发展很快，早早就去世了。

美国南加州大学做了一项研究，对教堂内唱诗班的人做了一些化验测定，测定什么呢？

测定免疫球蛋白。

免疫球蛋白可以增强人体的抵抗力。

这项实验是在一次正式演出以后进行的，被测人的免疫球蛋白增加了24%，说明心情对于机体的免疫功能有很大的好处。

所以，一定要给自己找一个合适的、能够改善自己心情状态的一种文化生活方式。

唱歌，就非常好，你不见得唱的有多好，但这就是调整自己的生活方式，所以一定要把心理平衡把握好。

戒烟限酒问题很重要。

对于烟草，国际上做了数万个研究，说明烟草对人体的健康影响是非常严重的，吸烟是世界八大死因中的第六位。

媒体关注与评论

是不是树立了健康的观念，我们就能自然而然地获得身体的健康状况呢？

应该说，不是这样，健康涉及到许多方面的科学知识：遵循客观规律。

科学指导保健。

——王陇德 卫生部原副部长，现任全国人大常委、北京大学公共卫生学院院长合理膳食是健康的基础，适量运动是健康的源泉，心理平衡是健康的保障，饮食安全是健康的底线。

——刘玄重 首都医科大学附属北京天坛医院主任医师防癌也是我们每个人自己都可以做的，关键的问题就是要有一个科学的、健康的生活行为，科学的防癌意识，健康的生活方式是可以防癌的。

——杨秉辉 复旦大学上海医学院内科学教授，博士生导师如果你没时间改善自己的健康，只能说你不重视。

心动不如行动，健康生活从今天开始，行动起来吧！ ——范志红 中国农业大学副教授，硕士生导师，食品科学博士大家都希望多些愉快，少些烦恼。

任何情绪、情感都有它的功能，我们先了解它，然后在这个基础上管理它。

——唐登华 北京大学精神卫生研究所主任医师，北京大学临床心理中心常务副主任健康犹如财富，也需要管理和经营。

管理好健康是人生最大的投资。

——曾强 解放军总医院健康体检中心主任，教授

编辑推荐

《国家机关公务员健康读本(上)》：中国健康促进与教育协会推荐，国家健康大讲堂。

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>