

<<保健与防病常识>>

图书基本信息

书名：<<保健与防病常识>>

13位ISBN编号：9787509133361

10位ISBN编号：750913336X

出版时间：2010-2

出版时间：人民军医出版社

作者：李小鹰，王建昌 主编

页数：222

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>

## <<保健与防病常识>>

### 前言

做好医疗保健工作，是一项关系社会主义国家长治久安、社会稳定发展的重大政治任务。为了帮助保健对象提高自我保健意识、丰富自我保健知识、增强自我保健能力，军委保健委员会组织编写出版《保健大课堂》系列教材，是一件既非常必要又很有意义的事。

总的感到，这套教材有三个鲜明特点：一是指导性很强。

《保健大课堂》以医学辩证法为指导，着眼日常生活的自我保健、着眼与身体健康关联密切的诸多因素，深入浅出地阐述了饮酒、吸烟、饮食、睡眠、运动对身体健康的影响，简明扼要地分析了当代中老年人常见病的预防常识和早期症状，科学翔实，富有哲理，贴近生活，贴近实际，对于指导保健对象按照医学规律要求，规范科学的生活方式，增强自我调节身心、自我预防疾病的能力，把紧张工作和科学保健有机结合起来，做到健康工作几十年、幸福生活一辈子，确实具有很强的指导意义。

二是针对性很强。

近些年来，各级领导大都处在超负荷运转之中，加上保健知识的普及还未到位，在保健人群中普遍存在一些不正确认识和不科学的习惯。

比如，长期大量吸烟、高糖高脂饮食、不重视健康查体等等。

## <<保健与防病常识>>

### 内容概要

《保健大课堂》系列教程首先是面向我国广大保健对象，旨在介绍健康保健与防病治病的基本常识；同时面向广大一线医疗保健工作者，旨在提供进行健康宣教的参考教材及一线急症处理救治指南。本教程内容包括保健知识篇、防病知识篇、口腔指南篇和急救规范篇，由3本书和2个光盘组成。本册为其中的《保健与防病常识》分册。

<<保健与防病常识>>

书籍目录

上篇 保健知识篇 饮酒与健康 戒烟与健康 饮食与健康 睡眠与健康 运动与健康  
康 心脑血管病预防策略下篇 防病知识篇 糖尿病防治 血脂紊乱防治 冠心病防治  
高血压防治 脑卒中防治 前列腺增生症防治

## <<保健与防病常识>>

### 章节摘录

插图：五、饮酒与健康的关系传统的观点认为：少量或适量饮酒有益健康；过量饮酒有害健康。

过量饮酒有害健康，是人们早已形成的共识，没有争论。

但对于少量饮酒是否有益健康，在哪些方面有益健康，学术界还在深入研究，也还存在争论。

少量饮酒有益健康的学术研究证据已有的研究认为，少量或适量饮酒有助于减轻精神压力、振奋精神、增强情感、缓和忧虑和紧张心理，减轻抑郁症的临床症状。

少量饮酒还能提高智力。

流行病学的研究发现，适量饮酒可降低阿尔茨海默病（Alzheimer's disease）和痴呆的危险性。

荷兰鹿特丹埃拉斯默斯大学的科研人员，对5395位年龄在55岁以上（含55岁）的、没有任何痴呆迹象的老年人进行了为期6年的跟踪调查后发现，那些每天喝1~3杯酒的人比那些不饮酒的人患上痴呆症的概率要低42%。

Alfred de Lonmier等研究发现，适量饮酒者发生局部缺血性脑中风的相对危险性比非饮酒者低20%~50%。

美国“医师健康研究”项目研究组长期随访了22071名男性医师，发现在适量饮酒者中总的脑中风发病率下降了21%。

日本爱知县国家生命科学协会研究发现，男性每日饮少于540毫升的日本清酒或葡萄酒，平均智商比不饮酒的男性高3.3%。

女性饮酒者智商比禁酒者高2.5%。

适量饮酒可减少患心脏病的机会。

研究发现，轻中度饮酒者较从不饮酒者和重度饮酒者，其发生冠心病的危险性较低。

适量饮酒能使小动脉血管扩张，促进血液循环，有助于心血管的健康。

Goldberg等报告，适量饮酒者的冠心病发病率和死亡率比禁酒者低40%~60%。

伦敦卫生与热带医学学院的伊恩。

## <<保健与防病常识>>

### 编辑推荐

《保健与防病常识》：保健大堂系列教程。

<<保健与防病常识>>

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>