

<<健康与生命质量自控指南>>

图书基本信息

书名：<<健康与生命质量自控指南>>

13位ISBN编号：9787509153734

10位ISBN编号：7509153735

出版时间：2012-1

出版时间：人民军医出版社

作者：邹华章，邹新明 编

页数：341

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>

<<健康与生命质量自控指南>>

内容概要

《健康与生命质量自控指南》从健康长寿与提高生命质量的大健康理念出发，运用古今中外丰富而翔实的信息，全面深入地论述了健康新概念的内涵，以及心理、道德和社会适应性与健康长寿的关系，为广大读者提供了大量健康长寿与提高生命质量的理念、知识、途径和方法，信息量大而实用。

《健康与生命质量自控指南》传承中华养生精华，展示现代保健新知，归纳了古今中外养生保健与提高生命质量精华知识，既讲医理，又富哲理；大力倡导生命质量的新理念，推行科学、文明、健康的生活方式。

《健康与生命质量自控指南》重点探讨了各类人群保障健康和提高生命质量的必要途径，即平衡膳食，坚持适当运动，保持心理平衡，戒烟限酒，保障有效睡眠以及科学洗浴方法；论述了个人健康

的责任，倡导建立健康家庭，提高民族整体素质；阐述了“养生十三法”。
适合广大关爱健康、关注生命质量的健康教育工作者、卫生管理人员、医疗卫生工作者及一般读者阅读参考。

<<健康与生命质量自控指南>>

作者简介

邹华章，男，主任医师。

宿迁市医学会和宿迁市预防医学会秘书长，宿迁市135一期工程和江苏省“333二期工程”培养对象，南京医科大学兼职教授、公共卫生硕士(MPH)导师，江苏省中医药学会中医科普分会副主任委员，江苏省地方病协会地氟病专业委员会副主任委员，江苏省医学会医学研究分会委员，江、浙、沪中西医结合优秀工作者。

曾获宿迁市市政府科技成果一等奖1项、二等奖3项，三等奖3项；多次获宿迁市优秀科技专家、江苏省优秀科技工作者、全国地方病防治工作先进个人等称号。

在省级以上期刊发表学术论文36篇。

十余年来潜心钻研，提出了“健康与生命质量自控”理论。

<<健康与生命质量自控指南>>

书籍目录

第1章 生命质量第一节 概述生命、生存、生活的含义与关系生命质量的含义生命质量产生的背景及发展第二节 生命质量的层次生存质量生活质量附：生活满意度的自我评价生命质量生命质量的层次性是相对的和动态的关注病人的生活质量与生命质量第三节 生命健康与物质条件改善物质生活条件与提高生命质量提高生活质量与提高生命质量的关系重视精神生活，提高生命质量第四节 生命质量在于健康地活着生得好活得长不生病能善终无憾事第六节 生命的意义与人生价值值得效仿的爱因斯坦人生哲学人生的目的、意义和生命的价值第七节 如何提高生命质量从自身观念和行为习惯改善入手生命质量不仅仅在于寿命的长短第2章 健康的概念及意义第一节 健康的概念及内涵健康的基本概念“四维”健康新概念及其内涵健康的意义第二节 确立正确的健康观生命健康与财富有健康才有竞争力确立“健康第一”的观念健康是人生的安身立命之本中国传统而博大精深的健康观第三节 健康与寿命人的自然寿命人类寿限的发展界定年龄的方法健康与寿命的影响因素人生命的三个周期、五个阶段及其养生要点不能长寿与生活方式关系密切怎样才能健康长寿第3章 个人健康的责任第一节 健康不仅仅是个人的责任健康是个人的责任健康不仅仅是个人的责任个人健康是属于社会的……第4章 合理膳食是健康长寿的基础第5章 适宜的体育运动是保障健康的重要途径第6章 心理平衡是健康长寿的“守护神”第7章 戒烟限酒是预防慢性危害的有效方法第8章 有效的睡眠是健康长寿的妙方第9章 洗浴与健康第10章 提高生命质量需要终身学习第11章 自我保健第12章 中医养生保健法及其应用

<<健康与生活质量自控指南>>

章节摘录

版权页：狭义的生活是指人在生存期间为了维持生存和繁衍所必须从事的生计活动。

在维持生存活动中，必须具备衣、食、住、行等基本物质条件。

广义的生活是指人的各种活动，包括日常行动、工作、休闲、社交等。

其实，人的生活就是有目的、有计划地活着，努力做一个有用的、有勇气承担生命并有能力证实自己存在的人。

生活包括“物质生活”与“精神生活”两大类。

生活大体上可分为家庭生活、职业生活、社会生活等类型。

家庭生活包括日常生活（即衣、食、住、行）、夫妻生活、休闲生活、老年生活等；职业生活是指我们从事工人、农民、教师、科学家等职业，每个人都能在自己的职业岗位上，对社会的发展起积极的推动作用；社会生活是一个整体，各行各业的人们所从事的正当工作，对整个社会都是不可缺少的，都关系着全社会的发展。

从而产生了生活水平、生活质量、享受生活、生活制度、生活时尚、寄生生活等常用术语或专用词汇。

。

各种生活都需要相应的生活环境、生活条件等。

生存、生活、生命的关系1.生命为生存创造了条件人的生命是无法选择的。

因为任何人都不能选择是否应该来到这个世界。

生存就要满足生理的需要。

在一个人处于饥饿状态时，如果能找到食物，他的生活水平就会因此而提高，同时生活质量也会得到改善。

生存质量最基本的要求是能够维持生活。

就是说，一个人只是为了生存而去打拼，为了吃饱穿暖，整天累得半死，根本没时间顾及自己内心的需要，这只是最低的“生存”层面的满足。

解放初期，中国人的生存质量仅仅取决于不挨饿、不受冻。

人们每天的奔波、忙碌只是为了生存或生存得好一点儿，多数人整天想的是怎么才能让一家人吃饱穿暖。

现在50岁以上的人想起小时候，最盼望和最快乐的时候是过年，只有逢年过节，才可以穿新衣、戴新帽、有好吃的。

因此，那时的父母亲整天辛苦地挣钱来养家糊口，只是属于生存的范畴。

在人的一生当中，许多事情并非仅仅为了生存。

人吃饭是为了活着，但人活着不仅仅为了吃饭。

生存的最终目的是完成自己的理想，实现一种价值追求。

生存的真正价值在于自尊、自信、自强的人生态度，只有勇敢面对生活旅程中的激流、险滩，与命运抗争，才能从中享受到生存的真正意义。

生存是生命的延续，人类有各式各样的生存方法，为了证明自己的存在，让自己存在得更舒适，更有价值，每个人都会选择自己的生存方式，从而产生了不同的人生观、价值观。

<<健康与生活质量自控指南>>

编辑推荐

《健康与生活质量自控指南》由人民军医出版社出版。

<<健康与生活质量自控指南>>

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>