

<<健康开讲>>

图书基本信息

书名：<<健康开讲>>

13位ISBN编号：9787513205542

10位ISBN编号：751320554X

出版时间：2011-10

出版时间：中国中医药

作者：王硕//邢远翔

页数：393

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>

## &lt;&lt;健康开讲&gt;&gt;

## 前言

说起现代人生活中哪个话题最为人关注，肯定有很多人会说出“健康”二字。

而且，这个话题不仅是已经患病的人所关心的，健康人同样关心。

于是，5年前我们开始酝酿，为所有的人，特别是为占人口总数80%以上的健康人和亚健康人做一个版块：让各个领域的专家登上版面，从衣食住行诸多方面，给大家讲生活中的健康知识。

2007年1月，健康报的《健康开讲》正式问世，而且纳入了中央文明办、卫生部主办的“相约健康社区行”项目。

要说健康报做医学科普，历史可谓久远，涉及面可谓广泛，可是拿出一个整版，让各个领域的大牌专家一次甚至多次只选择老百姓关心的一个话题，深入浅出，说得透彻，而且一做就是几年，这在健康报历史上还是第一次。

现在，我们把4年多完成的50多个话题的内容集结成书，大家可以不用上网，不用翻旧报纸，只要身边有这本书，随时随地都可以了解生活中的各种健康知识。

水是生命之源，喝水的话题我们就做过两次。

第一次，专家说的是应该怎么喝水。

喝水虽然不像吃饭一样定时定点，可是人们也该为自己喝水订个时间表，不要等到渴了才喝水。

清晨要喝水，饭前1小时要喝水，一次慢慢喝完200毫升。

这些都是专家提醒人们的喝水常识。

第二次，专家告诉大家哪些水是健康安全的。

烧开的自来水就是安全的饮用水。

不过烧开水也有不少技巧，您可以看看书中专家是怎么说的。

专家还告诉您，纯净水、富氧水、苏打水等都算不上是健康水。

食物的营养与安全是人们近几年最为关注的话题。

各种各样的食品安全问题此伏彼起，“大师”把红薯、茄子、绿豆等普通食品说成是能治病的药，还有人不时提醒人们食物的相生相克。

众说纷纭，莫衷一是。

看看《健康开讲》，您应该能明白不少。

专家告诉您，别认准一样或几样食物吃，只有平衡膳食才是最营养最健康的；怎么喝奶能最大限度地保持牛奶独特的营养成分；如何自制调和油能让人获取平衡的油脂；蔬菜应该什么时间去买，怎么挑选；专家还告诉您，南瓜和羊肉并不相克，菠菜和豆腐也不是死对头。

家中的电器越来越多，怎么抵御电磁污染？

商店里的床垫枕头名目繁多，哪种让人睡着最舒服，哪种最能保护脊柱肌肉？

夏秋季节蚊子肆虐，蚊子最爱叮哪些人，哪种驱蚊方法安全有效？

现代人工作生活压力巨大，如何把自己变成一个抗压的人？

如何让慢性疲劳远离自己？

这些问题，在书中都可以找到答案。

您还可以从中学到更多的保健、防病、营养、健身以及心理健康的知识与方法。

养生保健的话题大众关心、媒体关注、企业投入，这些年大家越来越清楚地看到，与健康有关的这池水里鱼龙混杂，不然在过去的几年里怎么会那么出现那么多伪专家、伪大师呢，怎么会有那么多打着健康旗号的不实宣传和伪劣产品呢。

让我们感到欣慰的是，在过去几年里，当那些所谓的大师、所谓的学说风靡之时，我们没有随波逐流，我们坚守着科学、客观与公正，因为我们的身后是众多医学界和其他科学领域的权威专家，我们坚持请真正的专家与百姓面对面。

健康报社社长兼总编辑 王硕 2011年8月

## <<健康开讲>>

### 内容概要

王硕、刑远翔主编的《健康开讲》给你最科学的医学指南，给你最权威的专家建议，给你最实用的防病知识，给你最有趣的健康阅读。

家中的电器越来越多，怎么抵御电磁污染？

商店里的床垫枕头名目繁多，哪种让人睡着最舒服，哪种最能保护脊柱肌肉？

夏秋季节蚊子肆虐，蚊子最爱叮哪些人，哪种驱蚊方法安全有效？

现代人工作压力巨大，如何把自己变成一个抗压的人？

如何让慢性疲劳远离自己？

这些问题，在《健康开讲》中都可以找到答案。

您还可以从中学到更多的保健、防病、营养、健身以及心理健康的知识与方法。

## <<健康开讲>>

### 书籍目录

#### 健康饮食篇

怎么吃看《指南》  
你会喝水吗  
你喝的水安全健康吗  
吃油要健康  
吃菜的学问  
今天你吃水果了吗  
每天喝牛奶强壮全家人  
增加益生菌减少亚健康  
你缺乏矿物质吗  
早期喂养关乎一生  
健康食物你常吃吗  
这些热门减肥法管用吗  
饮酒有风险莫做酒中仙  
保健品可不是保健必需品  
给自家的食品当保安  
食物相克不可偏听偏信  
与食品添加剂和睦相处  
你的生活离不开甜味剂

#### 健康生活篇

营造健康舒适的居室环境  
你家的空气新鲜吗  
教你学会家庭消毒  
住宅健康安居乐业  
教你抵御电磁污染  
抵御噪声污染  
选对寝具睡个好觉  
“蟑螂博士”说蟑螂  
上网你可悠着点儿  
珍爱眼睛分享五彩世界  
教你正确配眼镜  
足部健康轻松行走  
睡觉前你泡脚了吗  
让芳香帮你放松心情  
成功戒烟你能行  
司机请遵守三大纪律八项注意  
夏天我们到海滨度假去  
促进生态健康 需要你我参与  
用心维护旅行健康

#### 健康管理篇

为了健康来一场行为革命  
健康靠自己管  
让你睡个好觉  
爱护脊椎持续一生  
促进性健康家庭更和谐

<<健康开讲>>

解除烦人的便秘  
抵抗慢性疲劳  
保护好你的肾脏  
给肝脏当好安检员  
你的防癌壁垒牢固吗  
生健康宝宝从孕前做起  
如何应对空巢  
学会为自己减压  
怎样进行体质评价  
管好情绪 驾驭人生(上)  
管好情绪 驾驭人生(下)  
后记

## &lt;&lt;健康开讲&gt;&gt;

## 章节摘录

你喝的水安全健康吗 【专家档案】 李复兴 国家发改委公众营养与发展中心饮用水产业委员会主任 赵飞虹 北京保护健康协会健康饮用水专业委员会会长 【热点提示】 饮用安全水是健康的第一要素和基本生存权利，它与食品安全同样重要。

水源污染已成为世界性问题，联合国呼吁各国将饮用安全水作为基本国策。

关注饮用水质量，掌握饮用水的安全知识和方法，能有效预防疾病，提高生命质量。

水质的下降不容忽视 饮用安全、清洁的水是每个人的基本生理需要。

然而，20世纪70年代以前水污染就发生了。

那时自然界中的水系统是以无机物重金属污染为主，后来是以有机物污染为主。

根据美国的调查，水体中的有机物多达2221种，其中自来水中有765种。

这使得人类健康受到了显著影响：由黑水、臭水、污水引起的怪病、慢性病、癌症逐年增多。

资料表明，目前由短缺、污染、退化和灾害等因素共同构成的水危机已成为世界第一危机。

为此，特提出以下建议：(1)制定中国饮水安全法。

目前政府已经出台《食品安全法》，建议在此基础上出台中国饮水安全法。

(2)取消《饮用纯净水标准》。

由于长期饮用纯净水对人体健康不利，目前也没有其他国家制定饮用纯净水标准，因此应取消《饮用纯净水标准》，或将其改为饮料标准。

(3)制定健康饮用水标准。

《国家生活饮用水标准》是安全水标准，而健康饮用水标准比前者更高、更严、内容更广泛。

例如水的浊度，自来水的标准为3，健康水的标准为1。

又如水的硬度，自来水的标准只有上限(450mg/L)，而健康水还规定了下限(不低于50mg/L)等。

(4)建立健康饮水安全保障体系。

体系1：饮用水源安全保障体系，使饮用水源达到1~2类标准。

体系2：城镇供水安全保障体系，即尽量减少和杜绝城镇居民饮用的自来水的二次污染。

体系3：家庭饮水安全自我保障体系，即通过使用桶装水、分质供水或中央水净化系统以及家庭净水器等方式，使每个家庭或单位、团体都能对自来水中可能存在的污染物进行深度处理。

饮水第一原则：安全 自来水一直作为我国城市居民的饮用水，但随着我国地下水和地表水的污染加剧，自来水厂现有的加工设备和工艺改造速度，远远赶不上水源水的污染速度。

因此，我国输配管网的管道污垢和微生物污染程度比较严重。

尤其是南方水源水的有机物污染程度和城市输配管网污染程度均比北方严重。

据统计，全国76%的自来水厂供应的终端自来水的一些指标尚未达到国家标准。

在我国，自来水在出厂时已经达到国家饮用水标准。

但是，由于部分输配管网老化而存在污垢和微生物污染的问题，因而可能导致到达居民家庭的自来水受到不同程度的污染。

因此，居民在饮用自来水时需要注意：(1)注意观察生活饮用水的水质。

首先观察水的颜色，看其是否出现异常颜色或浑浊，有无异物。

其次是闻水有无异味(如土腥味、金属味、青草味等)。

如果发现异常情况，要马上向当地卫生管理部门报告，以得到及时的处理。

(2)饮用水前先放水。

饮用自来水前要先打开水龙头，让水流放几分钟。

当然，放掉的水不能浪费，可用于清洁卫生等。

(3)正确处理污染的自来水。

不要直接饮用被污染的自来水，一定要烧开后再喝。

在水污染严重的地区，可采取以下方法解决饮水问题：可临时购桶(瓶)装水作为饮用水。

有条件者可购买净水器，对自来水进行深度处理。

但净水器需定期清洗、消毒和维护。

## &lt;&lt;健康开讲&gt;&gt;

在住宅区采用分质供水方式。

烧开水的小诀窍 应把水烧开3分钟再关火，以杀灭微生物，破坏致病菌所生成的或本身所具有的毒素。

清晨打开水龙头后，应将水排放5~10分钟，或把水放在一个容器中自然净化和澄清后再烧开饮用。

在水快烧时打开壶盖，让水中残留的挥发性有机物挥发掉，再盖上壶盖烧开3分钟后关火。

不喝“千滚水”。

千滚水是死水，饮用千滚水可促进人体老化。

所以，水最好现烧现喝，不要隔夜。

定期清理水垢。

瓶装水安全 瓶装水不是水种的概念，只是采用包装容器的一种补充供水方式。

其种类包括天然矿泉水、纯净水和净水。

但是，瓶装水的负面影响是惊人的：消耗了巨大的能源。

生产瓶装水要比生产自来水所消耗的能源高1万倍。

可带来严重的环境污染。

据美国容器回收研究所的调查，86%的塑料瓶被当作垃圾处理。

如果将其掩埋，需要1000年才能降解。

促使无节制地索取水源。

而水短缺已成为21世纪全球最严重的生态、经济与政治危机。

饮水机安全 据不完全统计，我国大中城市15%以上的家庭拥有饮水机。

但据2005年上海市公布的抽检结果，使用饮水机处理的水重金属超标达16%。

国家质检总局2006年8月公布的饮水机处理的水不合格率高达34.4%。

其普遍存在的问题为：二次污染。

所有饮水机都有5个与外界相通的部分，即两个龙头、一个进水口、一个空气口和一个排水口。

二次污染主要是随空气进入饮水机的微生物、藻类等，它们可在空气口和排水口这些死角大量繁殖，污染整桶水。

水垢带来安全隐患。

烧水时出现的白色沉淀物大部分是难以被人体吸收的碳酸盐类，这些物质能影响热交换效率，并带来安全隐患。

易生成老化水。

长期反复加热可促进水的老化。

可生成致癌物亚硝酸盐。

饮水机中的微生物会促使硝酸盐转化为亚硝酸盐。

P14-16

## 后记

金秋，我们迎来了收获的季节，也迎来了《健康报》80周年华诞。作为一个连接专家与大众的桥梁，《健康报》的医学科普版块一向注重科学、实用、贴近大众。现在，我们把科普精华版的《健康开讲》部分集结成书，奉献给大家。希望这本书能成为您的健康助手，在闲暇之时，困惑之时，需要之时拿出来翻一翻，相信她能让您学到很多养生保健的知识，也能为您答疑解惑。

感谢所有为《健康开讲》撰文和指导的专家，感谢健康报社王玲玲、张丽虹、张蕊、吴刚、刘洋、朱永基为编辑本书所付出的辛劳，感谢广东省中医院和中国中医药出版社对本书出版的大力支持。

《健康开讲》编委会 2011年9月



## <<健康开讲>>

### 编辑推荐

作为一个连接专家与大众的桥梁，《健康报》的医学科普版块一向注重科学、实用、贴近大众。现在，主编王硕、刑远翔把科普精华版的《健康开讲》部分集结成书，奉献给大家。希望这本书能成为您的健康助手，在闲暇之时，困惑之时，需要之时拿出来翻一翻，相信她能让您学到很多养生保健的知识，也能为您答疑解惑。

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>