

<<谁偷走了你的健康>>

图书基本信息

书名：<<谁偷走了你的健康>>

13位ISBN编号：9787533148133

10位ISBN编号：7533148134

出版时间：2007-11

出版时间：山东科学技术出版社

作者：纪康宝 主编，孔令谦 主审

页数：230

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>

<<谁偷走了你的健康>>

内容概要

《谁偷走了你的健康》一书通过揭示影响生命健康的真相及其致病因素，深入阐述了现代生活对健康的种种危害。

它能够教会读者改变错误的健康观念，并做出正确的选择！

全书分别阐述了外界环境对健康的危害、人们自身的生活方式误区、不合理的饮食、错误的用药、不良的生活习惯及陈旧的健康观等，告诫人们，健康不是一成不变的，掠夺“健康”的很大一部分原因源自我们自身，需要引起警惕，从而引发人们对健康的重新思考！

<<谁偷走了你的健康>>

作者简介

纪康宝，我国著名养生专家、大众健康科普作家，2006年全国生活类畅销书《细节决定健康》系列、《给老爸老妈的健康枕边书》的作者，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为

<<谁偷走了你的健康>>

书籍目录

我们为什么会生病Part 1 人生中最宝贵的5堂健康课——在健康方面更应该是个好学生 1 最好的医生是自己 最好的医生是自己：只有自己才能调整自己的心态 最好的药物是时间：早治疗才能早康复 最好的治疗是运动：运动是一剂良药 最好的心情是宁静：平静感给人以力量 2 亚健康离健康不止一点 亚临床疾病状态：亚健康的第一步 睡眠错位综合征：时差的错乱 慢性疲劳综合征：疲劳是亚健康的典型症状 3 心态是健康第一要素 珍惜健康从端正心态开始 乐观平和的心态是健康的良药 心态决定健康：保持好心态最重要 4 压力是健康的双刃剑 适度的压力可以锻炼自己 压力过大所带来的问题 过重的压力会削弱人的生命力 做掌控生活的主人：缓解你的压力 5 多数疾病原因，习惯大于遗传 错不在它：不要责备你的基因 疾病多由生活习惯所致 习惯能够改变基因Part 2 疾病和衰老的罪魁祸首究竟是谁——揭示影响生命健康的5大真相 6 自由基：人体百病之源和老化的最大杀手 小心无处不在的自由基 自由基可引发100多种疾病 享受无“基”生活：减少自由基大作战 7 体内垃圾：对人体生态平衡最具破坏力 体内垃圾：疾病和衰老的罪魁祸首 体内垃圾会带来不可估量的危害 与身体的战斗：巧吃食物排除体内垃圾 8 慢性炎症：诱发人类疾病和衰老的重要起因 动脉粥样硬化：一种慢性炎症过程 慢性炎症还会引发其他问题 还您健康，从防范慢性炎症开始 9 体质酸化是“万病之源” 万病皆由体质酸化开始 哪些因素导致体质酸化 这些人身体最容易“发酸” 为身体做个大扫除：清除体内多余“酸物” 10 错误的健康观是健康的最大敌人 错误的健康观会危害生命 一切的一切都源于无知Part 3 谁偷走了你的健康——你的生活方式决定你的健康 11 为什么生病总是在节假日 节假日生病是心理的一种需要 过多的娱乐造成睡眠不足 饮食不合理诱发疾病 饮酒无度危害多 12 30岁的年龄，60岁的心脏 30岁的“白领老人” 心理强于身体 60岁的人，30岁的心 13 衰老也是病 衰老本身就是病 早衰，为青春时的透支买单 别等老了再后悔：年轻时就该照顾好自己 14 男人，别让自己坐在火山口上 IT男士：别让不育“踢”中你 ED：不要因为容易治疗而忽视它 给“心”松绑：做个身心健康的好男人 15 女人，为何卵巢提早衰退 卵巢早衰紧逼女人 关爱女性健康，从关爱卵巢开始 16 上班族，别让这些东西偷走你的健康 电脑“偷”走维生素A 酒精“偷”走B族维生素 香烟“偷”走维生素C 运动“偷”走维生素E 高、低温“偷”走多种维生素 咖啡“偷”走钙 17 别让医生杀了你：违背医的宗旨只会造就更多的病人 医生不是你的救星 爱心比医术更重要 好的医生是让人不得病的医生Part 4 会活不生病——选择更好地活而非更糟地活 18 食养生：好食物造就好身体 饮食是“精、气、神”的物质基础 酶的数量和活性决定食物的营养价值 19 眠养生：好睡眠胜过吃补药 经常熬夜的人寿命通常都很短 睡眠原来可以如此简单 20 性养生：美好的性爱可以为生命节能 性养生重在适度与和谐 按摩：方法简单，但效果满分 好食物能增强你的“性能” 21 慢养生：快餐式生活不是我们所要的 快节奏生活使我们身心俱疲 慢养生的关键是心慢 将慢养生进行到底 22 静养生：生命需要更多的“轻抚” 为什么老奶奶比老爷爷更长寿 沉思冥想是很好的静养 是动好还是静好 23 情绪养生：情绪决定我们的健康 病由心生：大部分疾病都是由情绪引起的 七情不调伤身也伤心 做情绪的主人而不是奴隶 24 四时养生：与自然同行，方是养生之道 春季重在养肝 夏季重在养心 秋季重在养肺 冬季重在养肾Part 5 请管好你的那张嘴——食物是供应营养还是制造体内垃圾 25 今天，你吃进了多少毒 生鱼片中的危机 鲜美蔬果农药残留 去水醋酸黑心面“黑”了你的心 水也存在健康危机 26 吃出来的麻烦：小心病从口入 别人的美食可能是你的毒药 你的健康由你吃的食物来决定 多吃完整食物，少吃加工食物 27 富贵病：革营养的命吗 流行于世界的富贵病 垃圾食品征服世界：富贵病都是吃出来的 28 美色的背后：添加剂正为我们制造麻烦 你应该认识的添加剂 添加剂为我们制造了麻烦 29 这些食物让你越吃越老 高脂肪、高胆固醇食品 糖类及其制品 反复加工的精细食物 含铅食品 腌制食品 霉变食物 酒精饮料 含咖啡因的食品 30 偏食是健康的最大敌人 长期偏食是健康的刽子手 偏食是美容的大敌 偶尔也做回“偏食主义者” 31 走出进补的误区 越贵越补：进补没有针对性 多多益善：凡事物极必反 虚实不分：没有分清体质 以药代食：别忘了食物是最好的医药 进补单一：“偏补”对健康也不利 重“进”轻“出”：排除毒素才会一身轻 32 好食物不代表好营养 吃得好不等于营养好 漂亮的食物不代表好营养 新鲜的食物不代表好营养 33 吃得饱身体并不好 终日饱

<<谁偷走了你的健康>>

食偷走你的健康 每餐八分饱, 疾病不来找 34 营养过剩也是病 营养过剩也是一种“营养不良症” 营养过剩为孕妇添“新病” 保持营养平衡少生病 35 吃饭快会缩短人的寿命 吃得太快易“受伤” 细嚼慢咽才是养生正道 36 很多癌症是吃出来的 过食红肉易致癌 癌细胞也爱油炸食品 若不想患癌症, 须彻底改变饮食习惯Part 6 别把亚健康不当病——需要摒弃错误的健康观 37 错误观点一: 无病就等于健康 无病就是福吗 衡量健康的标准是什么 这些原因让你染指亚健康 赶走亚健康, 学会轻松生活 38 错误观点二: 全身无力不是病 全身无力要当心 “十字方针” 帮你对抗亚健康 39 错误观点三: 过度依赖医生 依赖医生的双面效应 真正的主体是自己 圣人不治已病治未病 40 错误观点四: 不重视体检 走出体检的认识误区 转变认知: 体检是疾病的第一道关卡 定期体检, 防患于未然 41 错误观点五: 得病了, 身体一定有感觉 没有感觉的“怪病” 不要等有病了再求医 42 疏忽所引发的不幸 过度劳累会死人 睡眠不足引发大祸 运动不当也害人 43 小不适可能是大问题 突然“发蒙”: 当心血栓 体重突然下降: 疾病多多 吞咽困难: 警惕食道癌 便血: 可能是某些癌在作怪 排便习惯改变: 可能是便秘找上你 黄疸: 眼睛、皮肤变黄要当心 比周围人易出汗、口渴: 小心糖尿病 乳房肿块: 可能是乳腺癌所赐Part 7 小心药害胜过病害——对症下药需谨慎, 滥用药会上瘾 44 警惕药物的健康陷阱 滥用抗生素可使病菌产生耐药性 滥用解热镇痛药容易导致药源性疾病 滥用中药与滥用抗生素危害同样大 滥用激素类药物会减退性功能 不必要的联合用药危害更大 45 有药可医, 无药可救 用药两重性: 治病和致病 用药不合理, 健康面临生死劫 与药物直接杀死人相比, 心理创伤更是无药可救 46 补药也姓“药”: 是药三分毒 乱服补药有害无益 别把补品当补药 老年人过于迷信补药只会加速衰老 47 药瘾: 一种新的社会病 这些药物让你成瘾 如何远离“药瘾” 48 当心药物过敏反添病 药物过敏, 你是否会遇到 不要掉入药物过敏的误区 预防药物过敏先要记住这些药 49 扫除你的家庭用药隐患 别让经验主义害了你 要正确用药就要消灭无知 用药莫以主观臆测 50 合理用药让身体无负担 对症用药是关键 用药剂量要恰到好处 要学会正确使用药物 用药必须按疗程Part 8 好习惯是健康的银行, 坏习惯是健康的监狱——别让不良习惯毁了你的健康 51 养生, 从改变你的生活习惯做起 烟酒不是你的朋友 再忙也不能不喝水 饮茶也可以饮出健康 早餐不仅要吃还要吃好 有节制的夜生活才是健康的 生命在于运动, 但不是盲动 52 10个坏习惯损害健康 起床就叠被当心“叠” 出病 饮热浓茶有致癌的危险 空腹吃糖会使血糖升高更快 空腹吃泡菜会出现腹胀 饭后松裤带当心胃下垂 长跷二郎腿为健康埋隐患 强忍小便问题多 俯睡会让休息不充分 头发过长影响大脑的正常生理活动 用空塑料瓶装水喝等于在喝细菌 53 快餐时代的健康危机 快餐隐藏健康隐患 别让“快餐综合征”找上你 怎样吃快餐不生病 54 别等病倒了才后悔 有钱+无知=可悲 只有健康是自己的 55 别让生活方式病“缠住”你 人类第一杀手: 冠心病 无声杀手: 高血压 甜蜜杀手: 糖尿病 隐性杀手: 高血脂 都市现代病: 脂肪肝 上班族更易患的病: 胃溃疡 比癌症还可怕的敌人: 肥胖症 56 是无病呻吟还是有病硬撑 有病硬撑通常带来的是“生命透支” 停止强迫性的“生命透支”行为 57 自然派健康法: 连医生也甘拜下风的好方法 快食: 愉快地进食 快眠: 愉快地睡眠 快便: 舒畅地排便 快尿: 畅快地排尿 快汗: 愉快地流汗 快声: 畅快地发声 快精: 愉快的性爱Part 9 赢了金钱和地位, 输了健康是为谁——像经营资产一样经营健康 58 身体加班, 健康下班 杰出的美国人从不加班 学会选择, 懂得放弃 工作次要, 开心才好 59 清算你的健康资产与健康负债 了解你的健康资产与健康负债 你的健康就是你最宝贵的资产 正因为忙碌才要进行健康管理 60 从超负荷的工作中解脱出来 超负荷工作会扼杀生产力 在出现问题之前必须采取对策 61 别让工作伤了你 别忘了给自己一段闲暇时间 用脑也要保持一定的弹性 不要让忙碌成为一种习惯 让心灵做短暂的“逃离” 做好时间管理 62 不要赢了事业输了胃 赢了业务输了胃 不吃早饭比吸烟酗酒更伤胃 睡眠不足会导致胃溃疡 63 是储蓄健康还是挥霍健康 储蓄金钱不如储蓄健康 美国人是怎样储蓄健康的 储蓄健康从购买健康保险开始结束 科学时代请升级你的健康观

<<谁偷走了你的健康>>

编辑推荐

中国权威健康媒体《健康时报》年度重点推荐读物！

怎样活不生病？

谁动了健康的奶酪？

科学时代如何升级你的健康观？

《谁偷走了你的健康》将要改变你的生活！

并将引发你对饮食、工作、娱乐以及疾病的重新思考！

在21世纪“大健康观念”的理念下，让你的健康观全面升级！

不生病的63种养生方案，全面揭示危害健康的真相及不生病的养生策略。

送亲人、送朋友、送领导、送员工！

细节决定健康，科学成就健康！

很多企业家在对待自己“健康”的问题上，不但是不“管”不“顾”，而且“坐吃山空”，可以大把大把地、肆无忌惮地透支“健康”去应对“忙”！

结果是：“成功”到手 = “健康”没有。

——国家体育总局体科所越野行走运动首席讲师、国家级社会体育指导员、北京体育大学教授赵之心 掠夺“健康奶酪”的很大一部分原因是源自我们自身，需要引起警惕。

《谁偷走了你的健康》将会引发你对生活、工作、娱乐以及疾病进行重新思考！

——畅销书《求医不如求己》策划人刘观涛 70%的慢性病都是可以预防的，只要采取预防措施，就能减少一半的死亡。

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

——世纪卫生组织（WHO）前总干事中岛宏博士 在我们的日常生活中，不当的生活方式往往在不经意间对人们的身心健康产生危害，年深日久，这些危害就会形成疾病。

《谁偷走了你的健康》正是从生活方式病出发，分为九个部分。

从生理、医学角度进行比较专业的分析，并提出可行的避害趋利的方案，具有一定的参考和实用指导价值。

是谁偷走了你的健康？

当头疼、疲倦恶心、耳鸣、眼干、昏昏欲睡、心烦、注意力不集中、记忆力减退开始常伴你时，你是否看到了日常生活中健康杀手的真面目？

《谁偷走了你的健康》教会你注意生活中的细节，认真对待自己的身体，合理安排作息，保持健康、活力的状态。

<<谁偷走了你的健康>>

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>