

<<人体健康管理手册>>

图书基本信息

书名：<<人体健康管理手册>>

13位ISBN编号：9787536054202

10位ISBN编号：7536054203

出版时间：2009-1

出版时间：花城出版社

作者：黄健，邱秋裕 著

页数：172

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>

## <<人体健康管理手册>>

### 内容概要

自然规律对谁都一样，上帝是最公平的。

如何才能不得病？

很简单，世界卫生组织维多利亚宣言告诉你健康的四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟戒酒，心理平衡，随着年龄的增长，记忆力下降普遍被人们认为是自然现象，这种固定思维方式，让人们漠视了很多疾病的早期在状，防治高血压的“军功章”有医生的一半也有你的一半，我们要在可变的危险因素上做文章。

颈椎病重在预防且应从青少年开始。

预防房颤，应从根本上治疗基础疾病减少其发生。

骨质疏松是终生性的，一旦诊断为骨质疏松，应有积极的态度，应明确骨质疏松治疗目的是什么。

痛风已不再是富人的专利，而逐渐成为一种现代人常见的“文明病”。

脂肪肝正悄悄地成为我国的现代流行病，但目前大多数人对其严重性缺乏足够的认识。

## <<人体健康管理手册>>

### 作者简介

黄健：男，1964年出生，1989年毕业于中山医科大学医疗系，广东省人民医院东病区门诊部主任、干部体检中心主任、心血管内科副主任医师，长期从事心血管内科的临床治疗、高级干部医疗保健工作、健康管理、基层健康管理干部培训工作。  
《健康顾问》编辑。

## 书籍目录

健康基石 关注中老年人的心理健康 心理调适是长寿的秘诀 离退休后适应角色转变 妥善处理家庭生活问题 预防疾病,关注健康挑战高血压 知名律师死于高血压并发症 什么是高血压 高血压的高危人群 高血压的行为危险因素 高血压的症状及危险后果 如何发现高血压 高血压治疗的两驾马车 高血压治疗的误区 降压过程中的注意事项 为什么我的血压降不下来智斗冠心病 相声大师侯耀文、马季难敌“头号杀手”——冠心病 冠心病的高危人群 心绞痛、心肌梗塞的典型症状 警惕:声东击西或无痛的不典型的心肌梗塞 冠心病的分型 冠心病诊断的“金标准”——冠脉造影 冠心病治疗方法 经皮冠脉介入治疗简称PCI(支架) 冠脉搭桥术简称CABG 急性心梗时:冷静沉着,自我救护 “心梗”时绝对卧床,提防便秘杀手 冠心病防治目标 防止再次心肌梗塞,生活无小事 冠心病二级预防指南 冠心病人的简易食谱早发现中风 驰骋政坛的沙龙倒在了“中风”这颗“定时炸弹”上 中风有出血性卒中与缺血性卒中两种 警惕中风的先兆症状 中风的高危人群 高血压是中风最重要的危险因素 脑中风如何急救 脑卒中治疗、中药及食疗 中风患者今后怎么办 预防中风的关键甜蜜杀手——糖尿病 “光明使者”爱迪生遭遇“甜蜜杀手” 什么是糖尿病 糖尿病的危险因素 “三多一少”是糖尿病的典型症状 糖尿病的危害及慢性并发症 糖尿病的诊断 糖尿病治疗的“五驾马车” 糖尿病的饮食治疗 糖尿病的运动治疗 糖尿病治疗五大误区 五项不达标促进糖尿病并发症进展 糖尿病的日常护理隐形杀手——高血脂症 著名演员高秀敏死于隐形杀手——高血脂 血脂从哪里来,哪些人易患高血脂 高血脂有什么症状 监测血脂不忘治疗顽疾 合理饮食,适当运动应对高血脂 药物治疗需监测副作用平复房颤 什么是房颤 房颤的高危人群 房颤的诊断 房颤的症状及危险后果 房颤的药物治疗——抗凝治疗,重中之重 抗凝药物治疗的注意事项 导管射频消融,治愈房颤不是梦富贵莫忘防痛风 痛风是帝皇富贵病 什么是痛风 痛风与什么因素有关 痛风的高危人群 痛风常见症状 痛风发作诱因——嘌呤及尿酸代谢紊乱 痛风的饮食原则 怀疑痛风该检查什么 痛风治疗的原则 各种食物含嘌呤的比较 痛风人的生活护理烦心的颈椎病 电子网络时代易导致颈椎病 不同类型颈椎病表现不尽相同 检查可明确病变程度 中西医结合治疗颈椎病 颈椎病预防要从青少年开始 颈椎病的饮食宜忌警惕抑郁症 “哥哥”张国荣因抑郁症而自杀 抑郁症的病因分析 可引起抑郁的疾病和药物 抑郁症患者特点——找不到生活乐趣 早发现抑郁症可减少自杀的悲剧 药物治疗、心理治疗双管齐下不可不防胃食管反流(CERD) 一代歌后邓丽君死于胃食管反流 什么是胃食管反流 胃食管反流的典型症状——烧心胃食管反流发病的危险因素 胃食管反流的危害及并发症 胃食管反流的诊断 胃食管反流的自我疗法 胃食管反流的治疗隐藏的杀手——肠癌 “胆大包天”第一人的王均瑶不敌肠癌 环境和饮食是比遗传更重要的致病因素 警惕肠癌在痔疮的掩蔽下暗度陈仓 粪便筛查,提供早期诊断线索 手术治疗关键在于早发现早诊断 哪些是患大肠癌的危险人群 预防大肠癌先从饮食结构开始现代流行病——脂肪肝 陈逸飞死于肝硬化 脂肪肝是现代流行病 酗酒、高脂饮食是罪魁祸首 脂肪肝早期可无症状 脂肪肝检查方法首选B超 治疗脂肪肝的灵丹妙药 过度药物治疗疗效适得其反获诺贝尔奖的——幽门螺杆菌 什么是幽门螺杆菌(HP) 拿破仑的死与幽门螺杆菌HP有关 幽门螺杆菌的传播途径 幽门螺杆菌(HP)相关性疾病 幽门螺杆菌(HP)感染的检测方法 13C—尿素呼气试验检查方法及意义 预防幽门螺杆菌感染的关键 幽门螺杆菌的治疗 “癌中之王”——肝癌 傅彪、罗文难敌“癌中之王”肝癌 导致肝癌的高危因素 肝癌高危人群 早期肝癌无症状 哪些检查可早发现肝癌 肝癌的预防措施 综合治疗前景在望中国第一癌——肺癌 你知道吗:每天吸烟25支,12%的人得肺癌 著名表演艺术家赵丽蓉、文兴宇死于肺癌 吸烟、大气污染、基因突变与肺癌发病密切相关 “焦油含量低=致癌风险小”没有科学根据 肺癌早期无明显临床症状 早期诊断:定期进行胸部X线普查 综合治疗提高疗效 肺癌预防以控制危险因素为重 肺癌的高危人群 肺癌的饮食起居巧防巧治乳腺癌 “黛玉”之死令人惋惜 哪些因素易导致乳腺癌 乳腺癌的高危人群 可自我发现的体征 普查是早期发现乳腺癌的重要手段 手术治疗仍是主要的治疗方法 影响乳腺癌预后的因素 让乳腺癌患者保持完美体态 乳腺癌心理康复不可忽视 从饮食、生活方式、定期普查防治乳腺癌静对失眠 什么是失眠 失眠是马路杀手 失眠常与抑郁症结伴同行 心理精神因素是导致失眠的“首恶” 影响失眠的疾病因素 专科治疗,避免药物滥用 养成良好的睡眠习惯超然度过女性更年期 更年期综合征定义 更年期综合

<<人体健康管理手册>>

征的症状 巧渡更年期的五大处方坦然应对前列腺增生的折磨 前列腺增生带给男性的折磨 前列腺增生的主要症状 前列腺增生的检查方法 如何与前列腺癌区分开来 改善生活质量是治疗的首要目的 药物治疗时注意对血压的影响 前列腺增生的有创治疗 生活护理及饮食宜忌静悄悄的杀手——骨质疏松 “一失足成千古恨。” 什么是骨质疏松 骨质疏松的危险因素 疼痛和骨骼变形已是晚期症状 骨质疏松的自我测量 骨质疏松的诊断 骨质疏松治疗的意义所在 骨质疏松的药物治疗 骨质疏松的治疗误区 护骨之道：从儿时起重预防 运动在骨质疏松预防中的作用 从日常饮食预防骨质疏松 预防骨折：家居生活无小事智防老年痴呆 高智商首脑亦难逃痴呆厄运 连续性中风可能是痴呆的重要原因 莫轻视糊涂、健忘等早期症状 迷路、珍藏垃圾是晚期痴呆病人的杰作 治疗的关键是早期诊断、早期干预 益智饮食 拒绝痴呆——坚持运动、保持良好心态 家庭护理有学问

## <<人体健康管理手册>>

### 章节摘录

**健康基石** 现代人得了心脑血管病，常常抱怨老天不公平：人家年轻不得病，年老80多岁了也不得病，我才30多岁怎么就得这么要命的病，这样倒霉？

为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人反而更容易得病呢？有人就以为现在心脑血管病多、肿瘤多、糖尿病多是经济发达了，生活富裕所造成的。

错！

全错！

这些病并不是因为物质文明提高了，而是因为人们精神文明的不足、健康知识的缺乏。

其实，自然规律对谁都一样，上帝是最公平的。

如何才能不得病？

很简单，世界卫生组织维多利亚宣言告诉你健康的四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

扪心自问，你违背了这些规律了吗？

假如你： 本应合理膳食，但天天山珍海味，生猛海鲜。

本应适量运动，但一出门就汽车伺候，上二楼都要坐电梯。

本应戒烟限酒，但习惯成自然，一天两包烟，顿顿都喝酒，烟酒无度。

本应心理平衡，但手机挂身上，白天晚上呼你，赚了钱就激动，赔了钱就焦急，天天患得患失。

好，健康的四大基石条条对着干，你不得病，谁得病？

这正好说明上帝公平，健康面前人人平等，谁违背谁倒霉，谁顺应谁健康，这叫好人一生平安。

管住嘴，迈开腿，保持好心态吧！

这就是健康的钥匙，它在你自己手里，无须骑驴觅驴。

多苦少乐这是人生的必然； 避苦求乐这是人性的自然；

## <<人体健康管理手册>>

### 编辑推荐

“把自己的身体当成企业一样管理”保健与治疗并举，人体修复的健康之道，发现疾病、控制疾病，人人成为健康管理师。

<<人体健康管理手册>>

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>