

<<中国人健康手册>>

图书基本信息

书名：<<中国人健康手册>>

13位ISBN编号：9787538014211

10位ISBN编号：7538014217

出版时间：2006-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：马大夫

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>

## <<中国人健康手册>>

### 前言

中国人要想建设小康社会，就必须着手解决健康问题。

因为，只有身心健康了才会有小康生活，否则，小康生活也只能是昙花一现。

健康不仅关系到我们每一个家庭的幸福，也关系到我们整个社会和谐发展的大问题。

我国现阶段国民的健康问题不容乐观，必须引起我们的注意。

据有关方面统计，我国有2.5亿缺铁性贫血、维生素和矿物质缺乏者；有3000万肥胖患者和2.4亿超重者；60%的成人处于亚健康状态；几千万人已步入和即将步入癌症以及慢性“文明病”的行列，有1.6亿高血压患者，糖尿病患者有2000多万，很快可能突破5000万，大城市患病率高达10%；妇女患病率呈逐年上升且发病年龄呈年轻化趋势，在接受检查的妇女中，患妇科病的人数占总数的40%左右，其中城市人口占了40.7%；儿童多动症、抽动症、铅中毒、遗尿症等疾病发病率已超过35%，严重影响着中国儿童智能与身体发育；青少年性早熟患者非常严重，6000万青少年成为近视患者、行为反叛者、精神抑郁者。

钟南山教授警告：中国50年后很多人生不了孩子，将有无数的不孕不育患者。

根据卫生部公布的“中国国民营养与健康现状”显示，我国成人高血压患病率为18.8%，比1991年增加7000万，农村高血压患病率上升迅速，城乡差别已经不明显。

成人糖尿病患病率达2.6%，大城市20岁以上人群中上升比例明显。

成人血脂异常率达18.6%，中年人和老年患病率相近。

我国成年人超重比率为22.8%，大城市达30%，肥胖率上升尤其明显。

## <<中国人健康手册>>

### 内容概要

我国现阶段国民的健康状况不容乐观。

据有关方面统计，我国有2.5亿

缺铁性贫血、维生素和矿物质缺乏者，有3000万肥胖症患者和2.4亿超重者

。

根据卫生部公布的“中国国民营养与健康现状”显示，我国成人高血压患病率为18.8%，患病人数比1991年增加7000万，农村高血压患病率上升迅速，城乡差别已不明显。

大城市20岁以上人群中上升比例明显。

成人糖尿病

患病率达18.6%，中年人和老年人患病率相近。

我国成年人超重率为22

.8%，大城市达30%，肥胖率上升尤其明显。

从这些情况来看，我们迫切需

要倡导健康的生活方式，从运动锻炼、饮食营养、生活卫生、心理精神、医疗预防、养生长寿等方面搞好养生保健，从健康的源头抓起，将健康的每一个细节渗透到我们生活的点点滴滴中。

## 书籍目录

第一章 运动锻炼与健康如何从运动中获得健康运动保健的主要项目怎样锻炼能延年益寿体育锻炼能保健的秘密助长的体育项目及方法降低血脂的运动项目及方法如何运动能预防糖尿病如何运动能预防骨折运动预防结肠癌的方法从反常中获得健康法夏天体育锻炼注意事项冬季体育锻炼注意事项夏天锻炼防止中暑的方法怎样步行有益于健身为何散步是简单的运动散步分为哪些种类及方法反常步行健身方法原地跑步运动的方法长跑的学问及方法锻炼脚的主要方法平躺健身锻炼法高抬脚锻炼健身法五禽戏运动方法太极拳运动招术八段锦健身术登山锻炼的益处及方法锻炼腿的八种方法打毛衣健身法按摩双耳健身法按摩双手健身法按摩腹部健身法按摩背部健身法按摩腋窝健身法推胸健身法捶背健身法转腰健肾法现代健身项目及方法健身运动的错误观念第二章 饮食营养与健康如何从饮食中获得保健如何合理安排膳食如何从营养中获得保健如何从微量元素中获得健康如何从酒中获得健康如何从饮茶中获得健康如何从饮食中获得性保健把握饮食保健的窍门营养素与保健食物营养成分与保健食物营养之最玉米面的营养成分与保健黄豆的营养成分与保健西红柿的营养成分与保健黄豆芽的营养成分与保健猴头菇的营养成分与保健香菇的营养成分与保健蔬菜的营养素与保健豆制品的营养成分与保健维生素的来源与保健能量的来源与保健主要营养品来源与保健蛋白质高的食物与保健体内维生素平衡与保健精、粗食品协调与保健科学用餐与保健一日三餐的原理与保健进食注意事项与保健饮食的禁忌与保健健康防病的饮食方法饮食减肥要领及措施科学饮食有助于益智长寿食物的消化过程与保健五味与消化对保健的作用有助于记忆的食品最有利健康的食物健美食品的作用喝茶的方法与保健饮水的学问及保健烹调与预防癌症哪些营养素可防癌哪些因素可致癌.....第三章 生活卫生与健康第四章 心理精神与健康第五章 养生长寿与健康第六章 医疗预防与健康

## 章节摘录

为何散步是简单的运动日常生活中散步是最简单又易行的健身运动。

其运动量虽不大，但健身效果却很明显，而且不受年龄、体质、性别、场地等条件的限制。

散步之所以能健身，是由于不拘形式、从容悠闲的散步，及通过四肢躯干的协调动作，可使全身肌肉、关节、筋骨都得到适度的运动。

加之轻松愉快的情绪，使人周身气血畅达，给人以轻松愉快、悠闲自得的感觉，有助于缓和神经系统的紧张，减缓白天紧张学习或工作所带来的身心疲劳。

同时，饭后散步，还有利于食物的消化和吸收。

要使散步达到保健作用，应注意以下几点：散步时应全身自然放松、步伐从容和缓，不宜匆忙。

同时，应心绪平静，不应让琐事充满头脑。

这样才有助于使步伐协调自如，心中轻松愉快，从而使身心在适度运动中得到放松。

散步形式不必拘泥，单纯走路，未免枯燥，可与其他内容结合起来，以提高兴趣。

如：结伴散步、漫步观花、游览名胜等，既可锻炼身体，又饱眼福，还可舒怀，寓锻炼于娱乐之中，岂不一举多得。

散步的速度，可根据自己的身体情况，本着循序渐进的原则，或以且走且停、且快且慢的逍遥步而行，这种方法多用于体弱多病的人：或以每分钟60步左右的速度漫步而行，多适用于饭后；也可以每分钟120步左右的速度快步而行。

散步的时间，以清晨、食后、睡前为宜。

因为早晨空气新鲜，适度的运动有助于身轻气爽、振奋精神；食后散步有助于消化；睡前散步，有助于心神宁静，尽快入眠。

总之，散步健身的关键不在于形式，而在于能否持之以恒，那种认为三五天或七八天就能收效的想法是不现实的。

然而，只要有坚韧不拔的意志，散步又确实不失为一种简单易行的健身良法。

尤其是对神经衰弱、消化不良、肥胖之人来说，更是如此。

## <<中国人健康手册>>

### 编辑推荐

洪昭光曾说“许多人不是死于疾病，而是死于无知。  
健康知识的缺乏是第一杀手”。

《中国人健康手册》从运动锻炼、饮食营养、生活卫生、心理精神、医疗预防、养生长寿等方面详细介绍了基本的健康知识，是一本适合中国人自己的健康宝典。

<<中国人健康手册>>

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>