第一图书网, tushu007.com

<<健康生存密码>>

图书基本信息

书名：<<健康生存密码>>

13位ISBN编号：9787539034492

10位ISBN编号：7539034491

出版时间：2009-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：南山

页数：254

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

第一图书网, tushu007.com

前言

序　什么是健康？
1948年世界卫生组织在《组织法》中提出："健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、心理的和社会的完美状态。
"人类健康是重要的生产力，也是建设和谐社会的重要目标。
一个人健康与否，直接关系到家庭和社会的稳定。
对每个人而言，健康是第一财富，好比一个阿拉伯数字，健康是首位数1，人生的其他元素是1后面的0。
失去了健康，其他的一切就都不存在了。
如果健康出了问题，会给家庭和社会带来极大的负担。
世界卫生组织的调查显示，本世纪初全球共有1.71亿糖尿病患者，到2030年这一数字将增至3.66亿，这种因生活方式不当所导致的疾病，将会给许多国家的卫生资源带来巨大的压力。
我国传统文化历来重视保健，逐步形成了"养生文化"；中医还有"上工治未病"之说。
但是，过去衣食无着难以顾上健康。
新中国成立以后，为了提高人民健康水平，根据我国人口多、底子薄的国情，党和政府把预防疾病发生作为首要措施。
新中国成立前我国的人均寿命为40.8岁，到2000年底增长到71.8岁。
据专家分析，除了温饱无忧、在全国普遍推进儿童计划免疫外，形成喝开水等良好的生活习惯也是50年人均寿命增加31岁的重要原因。
随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，党和政府已经把不断提高人民群众的健康水平作为重要的施政方针。
保健和健康的重要性越来越得到人们的重视；健康意识的觉醒，超过了以往任何时期。
现在人们渴求健康长寿，却又缺乏保健知识而不得要领；大家关注养生，却又不知从何做起。
美国人类长寿研究专家卡尔迈博士在题为《人类长寿的秘诀》一文中提出，人类要得以长寿，必须具备五个基本要素：1)人类生活必须要有绿色的空间和新鲜的空气；2)人类在现代生活中，必须保持活跃的好奇心，要有丰富充实的精神生活；3)每天必须要有适当的活动量；4)必须牢记，饮食切勿过量。
只要营养成分适当、均衡，能满足身体活动所必须的营养即可；5)在预防疾病的同时，必须对疾病有一定的认识，以便更好地预防和治疗疾病，而不是单纯控制疾病。
南山所编著的这本书，从专业的视角，以通俗的语言解读健康生存密码，诠释卡尔迈长寿秘诀的部分重要内容，旨在推广一种全新的健康生活理念。
书中提供很多既简单又有实效的"科学钥匙"，从饮食起居到日常生活的各个方面答疑解惑，是一位很方便的健康顾问。
可以相信，凡是关注健康的读者，阅读本书一定会有所启发。
关注健康，起决定作用的还是自己。
追求文明新生活，就要掌握健康的要领和方法，力所能及地按照保健常识去生活。
为了国家，为了民族，为了你我他，大家都来关注健康。
胡振鹏　2009年春节

第一图书网, tushu007.com

<<健康生存密码>>

内容概要

社会节奏越来越快，生活水平也越来越高。
但是人们的健康水平却越来越差。
一方面环境污染越来越严重，直接危害人们的健康；另一方面许多人处于“亚健康”状态，总是感觉身体不适，却又找不出原因。
一些事业如日中天的人，由于工作压力大，不注意保健，导致中年时期身体出现问题甚至突然死亡：
还有一个非常严重的问题就是日益凸显的心理问题。
这些问题有的可以通过医生来解决，有的却不是医生能解决或者不需要医生解决，而是依靠我们自身的健身保养就能够完成的。
而要想正确而有效地健身保养，必须首先了解我们身体的“密码”。
只有掌握了“密码”，才能够找到正确的门径，才不会用错方法。

第一图书网, tushu007.com

<<健康生存密码>>

书籍目录

健康究竟是什么健康是个系统工程循环系统：营养运输大队心脏血管淋巴系健康自测：心脏病呼吸系统：一起来做深呼吸肺呼吸道健康自测：肺和支气管疾病消化系统：庞大的食品加工石口腔咽食管胃小肠肠肝脏胰脏健康自测：胃肠病内分泌系统：高效运转的计算机脑下垂体胰脏健康自测：2型糖尿病饮食密码食物、营养和营养素粮谷类豆类蔬菜、水果与菌藻类蛋、肉、禽、鱼、奶类纯热能食物类平衡膳食宝塔谷类蔬菜和水果鱼、肉、蛋奶类和豆类食物良好的饮食习惯“一二三四五，红黄白绿黑”如何留住维生素健康提示：39个健康的饮食习惯药补不如食补食补要适应个人特点依病选食食物的性味因时因地灵活选食常用食补食物“病从口入”莫大意不吃不洁食物避免不健康的饮食习惯吃肉类“腿”越少越好吃粗粮类越杂越好零食选择越健康越好美食亦有危险蘑菇鹅肝鲨鱼翅河豚美国牛肉三文鱼果子狸生蚝（牡蛎）蟹甲鱼薯条腊味四季饮食春季饮食夏季饮食秋季饮冬季饮食健康自测：饮食健康自测法健康自测：饮食小测试运动密码生命在于运动为什么生命在于运动运动改变心脏怎样运动才健康科学评价自己的身体活动能力活动与锻炼模式的选择不同锻炼方式对健康的影响运动处方运动的注意事项运动禁区老年运动禁忌常见运动损伤的应急处理运动养生的原则关注你身边的健康运动太极拳健身气功瑜伽健康自测：运动体检健康自测：运动健康状况自我评估健康自测：不妨测测你的运动量健康自测：体质测试心灵密码21世纪是心理疾病时代心理疾病的原因是多方面的心理疾病危害人类生命健康了解心理健康什么是心理健康心理健康标准影响心理健康的因素心理健康影响生理健康健康提示：九个方面成就心理健康千万别忽视心理问题心理问题的四个等级心理问题会诱发多种疾病如何解决心理问题心理治疗方法精神因素影响心理健康从心理卫生中获得健康“心宽体胖"的健康学问情绪是可以管理的“六心”有益健康掌握情绪调适的方法健康自测：抑郁症健康自测：心理疲劳环境、睡眠与健康生活环境对人体健康的影响基因重组技术的影响我们面对的环境污染污染物质远离环境污染警惕居室内的健康杀手把室内装修污染降到最低电脑辐射手机辐射良好的生活习惯是个宝合理作息的保健作用不良生活习惯有哪些不良生活习惯的危害从睡眠中获取能量睡眠是天然的补药和维生素睡眠是生命的“储蓄罐”健康睡眠运动促睡眠定时睡眠关注睡眠卫生失眠早防治引起失眠的常见原因失眠患者为什么常伴健忘失眠也需心理治疗失眠的放松训练167健康自测：适应压力的个性健康自测：睡眠质量自测健康自测：失眠自测表密码误区25个营养误区23个减肥误区34个美容误区健康自测：营养自测健康提示：29个不利健康的生活习惯健康自测：长寿指数做自己的健康顾问健康我做主细节决定健康男人健康顾问女人健康顾问白领健康顾问假日健康顾问如何避免医药的伤害“药物当先”不可取小心用药防药物服用过量及紧急处理防美容手术带来的伤害亚健康什么是亚健康科学认识亚健康引起亚健康的原因亚健康的危害亚健康的发生率有多高怎样防治亚健康预防亚健康从办公室做起上班时身体倦怠用茶调节健康自测：体检测试健康自测：亚健康测试

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

循环系统：营养运输大队　　人的健康受很多因素，如社会因素、环境因素、遗传因素、心理因素、医疗保健因素的制约，特别是会受到一个人生活方式和行为因素的影响。
人的健康是个系统工程。
要了解健康密码藏在何处，首先要了解自己的身体。
人体由各系统组成，各系统由各种器官组成，各器官又由各种细胞组成。
保持健康的根本就是要清楚我们的生理结构，只有了解了各个系统和各个器官的特性，我们才能找到发病的根源和保养的要点，健康密码也就藏在这些根源和要点之中。
血液循环系统对我们每一个人都是极其重要的，它就像是一支给我们正常生命活动提供养料的营养运输大队。
人体内的血液循环系统是由血液、血管、心脏等构成。
血液有血浆和血细胞（红细胞、白细胞、血小板）；血管有动脉、静脉和毛细血管；心脏由左、右心房和左、右心室构成。
血液通过体循环将含氧和营养物质的动脉血输送到全身毛细血管供组织利用，再将含二氧化碳和代谢产物的静脉血带回右心房。
通过肺循环将静脉血与肺泡中二氧化碳交换成含氧和营养物质的动脉血。
它的主要功能是运输氧和营养物质到全身组织细胞，并将细胞产生的二氧化碳等废物运走。
血液在全身的流动，就像一支“运输队”，运输着体内的营养物质和代谢废物，以维持机体内环境的相对稳定。
健康小贴士　　开水泡茶3分钟。
饮茶应当留意时间差，泡茶3分钟，茶中的咖啡碱基本上都渗出来了，这个时候喝茶，能提神振奋。
如果人们要避免茶后兴奋，只要将第1道泡的茶水在3分钟内倒掉，然后再冲泡品尝，便可安心养神了。
心脏　　心脏位于人体胸腔中部的偏左下方，夹在两肺之间，形状如桃子，大小如各人的拳头。
心脏自身能发出不停顿的节律性搏动，就像一个血液动力泵，使身体的血液在血管内不停地朝着一个方向流动起来。
有人估算，假定心脏每天跳动约10万次，射出的血液量就约有7000升。
换句话说，心脏每天做的功有240万焦耳，这相当于将24千克的物体提高1万米。
正常人的心输出量在不同生理情况下有很大的变化。
例如，进餐后心输出量可增加30%-40%，中速步行时可增加50%左右，情绪激动时可增加50%-100%。
当人以中等速度跑步时，心脏泵向肌肉的血液足足增加10-20倍，心脏不得不驱使血液以每秒8米的速度循环流动，也就是说血液在1分钟内要流动480米，1小时要流动28.8千米，接近于汽车行驶的速度。
可想而知，这个时候心脏所承担的劳动强度有多大，难怪有人把心脏称为人体最勤劳最辛苦的器官之一。
如何让心脏能不停地跳动下去达到延年益寿的目的呢？
最有效的办法就是锻炼和保护心脏。
适当的体育锻炼和体力劳动能使心肌发达，增强心的功能。
同时注意防止不合理的运动和劳动，例如运动时间过长，或从事不胜任的体力劳动等，这些不仅不能锻炼心脏，反而会引起心脏衰弱。
健康小贴士　　吃热喝凉间隔3分钟。
寒冬，亲友聚餐，吃完热菜、喝下热汤之后立即吃冷饮料，血管会急剧收缩，使血压升高，可出现头晕、恶心等症状。
所以专家建议吃完了热的想喝点冷饮解渴，最好间隔3分钟，以减少对胃部的刺激。
……

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<健康生存密码>>

编辑推荐

没有病就是健康？
小病抗一下就过去了？
是纠正错误观念的时候了！
南山所编著的这本书，从专业的视角，以通俗的语言解读健康生存密码，诠释卡尔迈长寿秘诀的部分重要内容，旨在推广一种全新的健康生活理念。
书中提供很多既简单又有实效的“科学钥匙”，从饮食起居到日常生活的各个方面答疑解惑，是一位很方便的健康顾问。
可以相信，凡是关注健康的读者，阅读本书一定会有所启发。

第一图书网, tushu007.com

<<健康生存密码>>

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