

<<实用健康导航>>

图书基本信息

书名：<<实用健康导航>>

13位ISBN编号：9787802451582

10位ISBN编号：7802451582

出版时间：2009-7

出版时间：军事医学科学出版社

作者：何光顺，何林 著

页数：222

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>

## 前言

珍爱健康、益寿延年，是人类永恒的主题与追求。

多年来，每当看到医院内人头攒动，病满为患；黑诊所，草菅人命，屡铲难绝；寺庙前，香火缭绕，乞求健康；无数家庭因病倾家荡产，无数青壮年人在无助中故去，心就隐隐发酸，阵阵作痛。

善待健康实际是善待生命，善待生命实际是善待自己。

编著此书既不是心血来潮、小题大做，也不是故弄玄虚、危言耸听，更不是为追名逐利，目的是提醒更多的人，什么都可以有，千万不要有病，健康=做正确的事+时间。

并在此的导引下，早在以下10个一点中去寻方法、找答案，即：知道早一点、自控严一点、标准高一点、抓的紧一点、信息畅一点、范围广一点、对接准一点、掌握多一点、记忆牢一点、持续久一点，推动其波浪式前进，螺旋式上升。

早垒防病保健的铜墙铁壁；早避红灯、过绿灯、蓄能量、储资源，把占60%的可控健康维护权牢牢掌握在自己手里，把健康之敌始终御于命门之外，少一点疾病带来的痛苦与折磨，不把自己提前推到“签收”来自天国“请柬”的行列中，充分享受美好人生。

在本书出版过程中，得到了虽已87岁高龄，但仍精力充沛、风采依旧，还辛勤工作在救死扶伤第一线的中国科学院院士、2005年度国家最高科学技术奖获得者、中华医学会副会长、第二军医大学第三附属医院 - 东方肝胆外科医院院长、研究所所长，倍受世人敬仰的、尊敬的吴孟超教授的悉心指导与教诲，并为此书作序、题写书名；还得到了军事医学科学出版社的领导、编审人员，昆明电视台总编室主任邹金凯等同志的鼎力相助；成都军区联勤第三十八分部卫生处原处长李永茂、成都军区昆明总医院门诊部原主任于兴礼、中国科学院昆明植物研究所博士生导师杨祝良教授等无偿提供了部分珍贵资料和指导，在此，谨向他们致以最诚挚、最衷心的感谢！

## <<实用健康导航>>

### 内容概要

《实用健康导航》旨在帮助人们早日形成和营造“高健商”的健康氛围和环境，在高健商的促动下，不视而不见、一拖二扛、重治轻防、讳疾忌医，走出健康盲区，不重蹈覆辙，扬帆稳航，直达彼岸。

全书要点清晰、重点突出、图文并茂，融科学性、知识性、可读性、趣味性于一体，既前瞻、科学、简明，又较系统地、完整地、详尽地概括了现代常见养生和急、危、重症现场自救互救的方法与措施。

深入浅出，通俗易懂地回答了健康的难点在何处，重点要抓什么，怎么抓，从哪里抓起，具有一看就懂、一学就会、一用就灵的显著特点。

并将自我保健的核心内容写成诗，谱上曲，合成为有益心、德、智、体健康的《康乐歌》，还精挑细选了一组喜闻乐见的歌曲，供读者在乐疗时选用。

## 作者简介

何光顺，四川省乐山市人，1956年10月出生，1972年入伍。  
中共党员，毕业于重庆第三军医大学预防医学院、解放军后勤指挥学院后方专业勤务系。  
历任卫生员、学员、护士、军医、助理员、卫生处处长。  
先后荣立三等功4次，1993、1999年被评为全国、全军疾病控制先进个人。  
业绩被大型文献《中华魂，中国百业领导英才大典》等收录。

出版《部队基层平时卫生工作系统规范化管理》、《医护文书式样汇集》，合著《一线战伤救治经验略论》、《现代水传播病学》，参与编写《中国人民解放军成都军区卫生工作史》，发表医学论文70余篇，在部队基层医疗卫生单位中开展的系统规范化管理经验，被全军推广使用至今。  
指导女儿何林缩短了理论与实际应用的距离，整合有关专科专家最新研究成果资源，密切协同攻关，研制出的治疗胃肠炎、高血压、脑血栓、咽喉炎、痤疮（青春痘）、脚癣等的中药、低温技术处理超微三七胶囊和多功能电子保健通，给不少患者根除了病痛、送去了健康。

## 书籍目录

第一章 健康基本标准、方法第一节 健康定义、标准健康定义健康标准第二节 影响人类正常寿命的主要因素环境因素不良行为第三节 高健商基本要领围绕——中心盯住两重点坚持三个三遵循四原则警惕五杀手疏远六过度熟知七最好防止八个才把握九不过巧用十个乐用好十一宜第四节 科学合理膳食现代营养流行方食物的不同属性人体所需营养最佳食物人体所需营养素能增强人体免疫力的常见食物常见有排毒功能的食物常见不宜搭配同食的食物常见适宜搭配同食的食物世界卫生组织（WHO）公布的全球十大垃圾食品常见粥饮食中的“四多”、“四少”值得重视第二章 心理健康第一节 认识心理的的实质第二节 心理健康的标准世界卫生组织（WHO）制定的心理健康标准我国制定的心理健康标准第三节 心理健康关系生活的各个方面第四节 不健康心理易致的较常见的身心疾病第五节 培养良好心理六方法热爱生活助人为乐谦虚谨慎学会宽容励炼意志学点阿Q第六节 需要克服的八种心理疑心症操心症担心症焦虑症孤寂症应该症依赖症内疚症第七节 常见的不正常心理与治疗心理治疗方法改变不良情绪，自我调节速效法第三章 亚健康第一节 起因社会因素心理因素生物因素生活方式因素环境因素第二节 转向与干预生活调控法心理调控法中医药调控法理疗调控法淡忘调控法第四章 健康状况自察体温脉搏呼吸血压大便尿量体重食欲月经不育起居疼痛腹痛头痛痛觉视力听力颜面淋巴结乳腺呼吸系统循环系统泌尿系统生殖系统骨、关节神经系统第五章 健康体检导引第一节 查前准备……第六章 常见异常防控第七章 急危重症现场自救互救第八章 旅游保健第九章 保健要诀荟萃附录一 康乐歌附录二 提高服用三七质量的主要要素附录三 最适宜在室内栽种的常见植物附录四 常见一类疫苗预防接种程序附录五 常见二类疫苗预防接种程序附录六 主要剧毒毒蕈（蘑菇）简介附录七 拒绝艾滋，拯救人类附录八 地震前生物征兆谣附录九 公共场所防爆炸要诀附录十 有氧运动及其益处附录十一 夫妻健康互监附录十二 开车族易患哪些疾病附录十三 开车族健康六要素附录十四 煎熬中药的注意事项附录十五 失眠的危害及简易矫治附录十六 防“病从发入”附录十七 小心长期美甲损害健康附录十八 女性私处自护附录十九 患有下列疾病和在下列情况时不宜大笑附录二十 PET-CT可查哪些疾病附录二十一 治疗便秘简方附录二十二 就诊挂号科室简述附录二十三 音乐与保健附录二十四 预防呼吸道传染病口诀附录二十五 正确洗手方法附录二十六 高健商基础构架

章节摘录

**胖了才减** 导致肥胖的主要原因是进食过量、营养过剩、缺少运动，这几种诱因完全可以在体重未超标之前予以避免。

**防肥胖、减肥最简单、最有效的方法：**规律生活，该睡时要睡，该起时要起，顺“生物钟”的旋转规律而转，不逆“生物钟”规律而行。

坚持一日3餐，食物搭配合理，多食如红薯、燕麦片（粉）、荞麦面、鲜玉米、绿叶蔬菜、水果等有促进肠蠕动作用的食物，饭前喝汤、七八分饱，有利于减少食物的摄入量。

餐后半小时至1小时快走或跑步30分钟左右，有利于消耗过多的糖、脂肪等物质，减少其在体内的堆积。

**病了才治** 对疾病应以预防为主，不要等到已经对健康造成危害才去治疗。

平时应加强锻炼，提高自身抵御疾病的能力，有亚健康表现者，要引起足够重视，把疾病消灭在萌芽状态。

如电脑病、电脑眼病、空调病、鼠标手病等只要自己有预防的意识，稍加注意是完全可以避免的。

**缺钙才补** 钙是人体里含量最多的元素，总量在1200克左右，其中99%集中在骨骼和牙齿，只有1%在血液和组织中。

这1%的钙对肌肉的收缩、心脏跳动、大脑思维等起着重要作用，缺钙已成为世界性的问题。

据统计，我国人群缺钙率达90%以上，钙在每天的代谢中需800毫克，而从每天的膳食中摄入钙仅为500毫克左右，缺300毫克。

所以，平时就要注意钙的补充，不要等到因缺钙引起腿痛、抽筋、全身疼痛才补充。

<<实用健康导航>>

编辑推荐

《实用健康导航》让自己免遭罪，亲友不受累，健康的效益=节省医药费 安然享百岁。

高健商基本要领围绕一中心，盯住两重点，坚持三个三，遵循四原则警惕五杀手，疏远六过度，熟知七最好，防止八个才把握九不过巧用十个乐用好十一宜。

#### 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>