

## <<图说行为决定健康>>

### 图书基本信息

书名：<<图说行为决定健康>>

13位ISBN编号：9787802580725

10位ISBN编号：7802580722

出版时间：2010-9

出版时间：求真出版社

作者：杨志寅 编

页数：196

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>

## <<图说行为决定健康>>

### 前言

关于健康，早在1948年世界卫生组织（WHO）成立之初，就在其宪章中给出明确定义：“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理、社会功能三方面的完满状态。”

1990年WHO对健康的阐述中加入了道德健康的内容，健康的范围涵盖了躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。

1992年WHO在“维多利亚宣言”中又提出健康四大基石：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”

健康有了可操作的定义，即保持健康的生活方式是保证健康的根本，再加上我所提出的“早诊早治”作为第五基石，绝大多数人的健康将得到完整的保证。

两千多年前《黄帝内经》就讲“圣人不治已病治未病”，又有“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”之说，大意是高明的医生应该注重疾病的预防，防病于未然。

西方谚语也说：“1盎司的预防胜过1磅的治疗。”

事实证明，按健康的生活方式生活，可使高血压的发病率降低55%，糖尿病的发病率降低50%，脑卒中、冠心病的发病率降低75%，肿瘤的发病率降低33%。

可以肯定，只要遵循健康的生活行为方式，就可以把健康牢牢地掌握在自己手中，远离疾病，使生命之树长青。

再者，导致我国人群死亡的前8种疾病如恶性肿瘤、脑血管病、慢性阻塞性肺病、心血管病、糖尿病等等病程均长达十几二十年，疾病早期即有异常，若能及时发现并及时施行预防性干预，也是保障健康的极重要环节。

把科学知识准确地转化为通俗易懂的语言，并非易事，它要将自己所掌握的医学知识，用最平常的词汇表达出来，还应该贴近生活，幽默轻松，同时又不失科学的严谨性。

《图说行为决定健康》科普系列丛书采用“一个小故事、一句谚语、一句名言、一段歌词”的方式，引出一种健康生活方式或给出一种不良生活方式的对策，以积极的态度（并非回避）面对早期异常，以科普图书的形式对健康五大基石进行诠释。

内容短小精悍、通俗易懂，可、作为大众健康保健枕边书。

## <<图说行为决定健康>>

### 内容概要

本书为国家科技支撑项目《行为决定健康》科普丛书之一

## <<图说行为决定健康>>

### 作者简介

杨志寅，教授，主任医师，硕士研究生导师。

历任济宁医学院副院长、中华医学会行为医学分会主任委员、《中华行为医学与脑科学杂志》总编、山东省医学会行为医学分会主任委员、山东省行为医学重点实验室主任、山东省行为医学教育研究所所长。

曾获山东省“有突出贡献的中

## <<图说行为决定健康>>

### 书籍目录

#### 第一单元 心理平衡

病由“心”生——心病还须心药医

不足与知足

活在当下

驾驭情绪，学会制怒

简单与复杂

男人哭吧不是罪

学会转身

知福福常在

有健康才有一切

悲伤是杀身利箭

嫉妒是健康的毒药

心胸清澈天地宽

目标是岸，信念为帆

长乐寿自高

“八风不动”平常心

积极心态，健康常在

焦虑：健康的隐形杀手

话聊

慢生活，快健康

当心！人性的魔鬼

顺其自然

珍爱生命，淡泊名利

“丑小鸭”也会变成白天鹅——自卑情绪的调适

生命不能承受之重——什么是抑郁症

猴子的陷阱，得失的哲学

快乐——父母送给孩子的最好礼物

魔镜，魔镜，谁是全世界最幸福的人

拿得起，放得下

笑一笑，十年少——谈情绪的宣泄

半满与半空——乐观者与悲观者的区别

冲动的惩罚——如何调节愤怒情绪

专注使痛苦远去

#### 第二单元 合理膳食

食粥之道

夏季吃烧烤，当心病上身

早餐吃得像皇帝

高盐饮食危害大

常食枸杞益处多

吃米带点糠，老少都安康

每天一杯鲜豆浆，男女老少都健康

“隔夜菜”不能一热了之

一日三餐很重要

多吃一点姜，益寿保健康

大蒜是个宝，常吃身体好

<<图说行为决定健康>>

山药功效真奇妙

五谷加大枣，胜似灵芝草

常吃猕猴桃，浑身不知劳

一盘蟹，顶桌菜

女人不可百日无红糖

第三单元 戒烟限酒

第四单元 适量运动

第五单元 早防早治

## <<图说行为决定健康>>

### 章节摘录

笔者认为不一定，笔者要用一句话与大家共勉——“得失放两旁，快乐摆中央”。

当然，人的情感总是希望有所获得，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。

所以，这一人之常情就迫使我们沿着追寻获取的路走下去。

可是，有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈和一切的不快乐，都和我们的要求有关，我们之所以不快乐，是我们渴望拥有的东西太多了，或者，太执著了，不知不觉，我们已经对拥有的东西没有感觉，而对那些自己没有得到的东西耿耿于怀。

据说欧洲有一个名不见经传但很富有的小国家，其公民自生下一直到大学毕业一分钱不用花，国家替你买单，而且养老等社会保障非常完善。

大家会想，这样的国家，国民一定会很幸福；但是，恰恰相反，这样好的福利也不能换取其公民的幸福；据统计，这个国家的自杀率很高。

有许多人会不解地问，“这是为什么呢”？

这可以解释为，得到的物质享受并不代表幸福和快乐，相反，如果物质享受得来的太容易的话，就从另一方面也断送了人们奋斗的理由和动力，于是，很自然地，烦恼就自己找上门来了。

那么人生中，有没有比得失更重要的呢？

有！

与得失的一切相比较，快乐是最重要的，如果你有很好的身体但没有快乐，那你比病人更难受；如果你家有金山、美妻但没有快乐，那你比一无所有更难过；如果你身居高位、声名显赫但没有快乐，那你比乞丐更痛苦。

明白了这个道理，我们不妨把得失看得淡一些，其实是心中的欲念使我们放不下；内心的欲望与执著，使我们一直受缚；我们唯一要做的，只是不要像那只倒霉的猴子一样握紧拳头，而是将我们的双手张开，放下无谓的执著，就能逍遥自在。

那么如何做到对得失的豁达态度呢？

我们可以用清代著名的画家郑板桥的一句名言来共勉，“难得糊涂”。

## <<图说行为决定健康>>

### 媒体关注与评论

本书是杨志寅教授健康教育的最新力作，也是作者自己数十年健康生活经验的总结。它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为读者设计出一套切实可行的健康生活方案。

形式轻松活泼，内容针对性强，书中科学的理念、通俗的语言将打动每位读者的心，给读者带来健康福音。

——钟南山 行为决定健康，这不仅仅是一个战略，重要的是给人类的健康提供了一个指导思想。

这在慢性非传染性疾病的防治中显得尤为重要。

近几十年来，随着人们生活水平的提高和伴随增多的不良生活行为方式，导致慢性病（心脑血管病、2型糖尿病、代谢综合征及肿瘤等）有增无减的事实，正在向人类行为与健康发出严重警告。

心理健康是健康的灵魂，行为健康是健康的基石。

告诫世人这一健康理念之价值是何等的重要。

行为决定健康之思想，正是大众健康所追逐的方向，只要奉行其本意，健康就掌握在自己手中。

——杨志寅



## <<图说行为决定健康>>

### 编辑推荐

半个世纪以来，世界上不少国家在慢性非传染性疾病的防治中投入了较大人力和物力，并采取了诸多防治措施，但其效果并不显著国内外的相关研究表明，不良的生活行为方式是导致·心脑血管痛、糖尿病等慢性病的重要原因。

<<图说行为决定健康>>

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>