

《登上健康快车(第二辑)》

图书基本信息

书名：《登上健康快车(第二辑)》

13位ISBN编号：9787200047691

10位ISBN编号：7200047694

出版时间：2003-10

出版社：北京出版社

作者：关春芳

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《登上健康快车(第二辑)》

内容概要

洪昭光 - 做小康社会好公民，健康快乐一百岁

赵霖 - 吃，决定你一生，决定你命运

向红丁 - 抵御无声杀手，享受优质生活

胡大一 - 时间就是心肌，时间就是生命

万承奎 - 五把金钥匙打开健康之门

杨秉辉 - 祝您健康，与癌无缘

北京晚报“健康快车”专栏与北京市卫生局合作，从1995年迄今9年，已开出1300多期“车厢”，举办了200余场“健康大课堂”，开展了几十次“健康广场”活动，切实为百姓健康服务，在百姓中产生了巨大反响。2002年出版的《登上健康快车》一书发行逾百万册。

“健康快车”以21世纪人类健康为本，推崇科学，搭起了一座政府与百姓、专家与群众之间沟通的桥梁。根据群众需求，《登上健康快车》现已形成系列丛书。它是“健康快车”的经典实录。健康快车系列丛书推出了一批优秀的医学专家团队，他们站在医学科普的前沿，为群众讲授最重要的保健知识和最新的健康观念，介绍当代文明科学的生活方式，知识信息量大，道理深入浅出，形式生动活泼，为人民群众走上健康之路开辟蹊径，深受广大群众欢迎。

《登上健康快车(第二辑)》

作者简介

男，1939年生。福建人。现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，北京安贞医院干部保健科教授。曾任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任。获2002年联合国国际科学与和平周和平使者称号。被中央文明办、卫生部聘为“全国健康教育首席专家”。

书籍目录

一 洪昭光 做小康社会好公民 健康快乐一百岁

- 1 为什么一再强调要踏上世界卫生组织倡导的健康四大基石？
- 2 健康四大基石的核心是什么呢？
- 3 怎样实现从健康奔小康？具体的办法是什么？
- 4 现在有些人吃得难受了才叫饱，七八分饱是什么意思？
- 5 怎样理解幸福度

.....

二 万承奎 五把金钥匙打开健康之门

- 1 什么是21世纪健康人？
- 2 什么是身体健康的“五快”标准？
- 3 什么是心理健康的“五有”标准？
- 4 过去常说的又红又胖的人是健康人吗？能吃能喝就算健康吗？
- 5 中年人应该怎样保健？

.....

三 赵霖 吃，决定你一生，决定你命运

- 1 吃有那么重要吗？
- 2 为什么说“文明病是富裕起来以后‘吃’进去的，我们在用自己的牙齿制造坟墓”？
- 3 为什么说“洋快餐是垃圾食品”？
- 4 美国人吃美式快餐是不是就没事？
- 5 中式快餐是不是垃圾食品？

.....

四 杨秉辉 祝您健康 与癌无缘

- 1 到底什么叫作癌？
- 2 癌症能预防吗？
- 3 癌症是吃出来的吗？
- 4 抽烟喝酒能引起癌症吗？
- 5 防癌最要紧的是什么？

.....

五 胡大一 时间就是心肌 时间就是生命

- 1 为什么说“有胸痛上医院，时间就是心肌，时间就是生命”？
- 2 什么是生命网？
- 3 什么是时间窗？为什么说机不可失，时不再来？
- 4 什么叫作糖尿病预防方案？什么叫作代谢综合征？
- 5 为什么说糖尿病是心血管疾病的等危症？

.....

六 向红丁 抵御无声杀手 享受优质生活

- 1 我国糖尿病慢性并发症的善是怎样的？
- 2 糖尿病慢性并发症的危险因素是什么？
- 3 糖尿病慢性并发症能不能预防？
- 4 体重与糖尿病及其慢性并发症有直接关系吗？
- 5 血压与糖尿病慢性并发症有什么关系？

.....

章节摘录

健康四大基石为什么一再强调要踏上世界卫生组织倡导的健康四大基石？现在我们的健康情况不够理想：一些小学生小小年纪就得了肥胖症、高血压，一些中学生已经出现脂肪肝、动脉硬化。真是儿童得了成人病，青年得了老年病。我们是在这么多病人的痛苦经历和健康的反复实践后，悟出来“健康四大基石”的。简单的几句话，百姓爱听，而且一听就懂，一懂就用，一用就灵；贴近百姓，贴近生活，贴近实践——三个“一”，三个“近”。我们国家一年医药费花6100亿人民币；每年因病、因伤残，因过早死亡，造成经济损失7800多亿。两者相加意味着我们国家在健康这个问题上，每年损失就高达14000亿。14000亿是个什么概念呢？长江三峡这样一个世界最伟大的水利工程15年投资2000亿，年均才133亿。南水北调50年投资5000亿，年均100亿。但我们因健康就每年损失1万多个亿。如果我们科学地维护健康，告诉大家，不要说节省一半，即使减少1/4，就是3500亿，节省1/5吧，那也有2800亿。我们医务人员能为国家、为人民做些什么工作呢？传播科学的理念，最新的科学技术，最好的预防知识，把博大精深的中华文化、东方的哲学传播开来，那我们也就问心无愧了。我想要告诉大家，21世纪的人，小康社会的人，应该全面发展，要让健康知识进入我们千家万户，变成我们自觉的健康行为。世界卫生组织说，一个人要健康，生活方式的因素占60%，医疗条件占8%，父母遗传因素占15%，还有其他。中国现有高血压患者1.3亿，脑卒中者600万。如果我们更多关爱自己，就会自己少受罪，儿女少受累，减少医药费，造福全社会。健康的生活方式就是世界卫生组织倡导的维多利亚宣言：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

《登上健康快车(第二辑)》

媒体关注与评论

书评最新一班的“健康”号快车再次驶出，所有百姓的健康顾问洪昭光再次开讲：什么是健康四大基石、它的核心是什么？如何健康地奔小康？最倡导的七八饱、如何理解幸福度、个人健康与家庭健康的关系有多大？影响家庭健康的三大宝……

《登上健康快车(第二辑)》

编辑推荐

《登上健康快车》第一辑连续十个月高居排行榜首位！发行量超过百万！《登上健康快车》掀起红色健康风景，中央文明办、卫生部“健康教育首席专家”谈健康，新世纪健康人的同一本书。打造健康一看就懂一懂就用一用就灵·登健康快车，走健康之路，奔健康金桥。·树健康理念，长健康智慧，学健康技能，有健康行动。·中国首席健康领跑，做21世纪健康人！

《登上健康快车(第二辑)》

精彩短评

- 1、这本书和《登上健康快车》是不是有重复内容？看着洪昭光的好像是一样的
- 2、书中所讲的必然是好，也未必确有疗效。不过让我读的来就是“一听就懂，一懂就用，一用就灵。”好词。可光是好又有什么有呢？就算你的书再好，也改变不了目前还有行不通的状况。要想让全世界人民知道你的书好，销售量大。这还不简单，自捧自吹，夸夸其谈，找几个好帮手，不就着了。少数、少数。别介意呀。来几个好词，精彩论段，还算不了什么。关键是要到底管不管用，是否真得灵呢。还是大善... [阅读更多](#)
- 3、他不像一些健康书籍，写得很复杂，这本书每个普通老百姓都能看，入门级的健康书籍。老少皆宜。当然有些地方深度略微不够，不过就树立健康生活，健康习惯的理念来说够了。
- 4、每个人的健康都是无法用金钱来衡量的，一本好的书并不能直接带来健康，但是一本真正的好书却是可以促进人们往健康的方向发展。
- 5、重点突出，观点鲜明，语言流畅，值得借鉴。
- 6、我最喜欢的就是万承奎讲授的讲座，非常好，而且不枯燥，能让人听的进去

《登上健康快车(第二辑)》

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:www.tushu000.com