

# 《习惯决定健康》

## 图书基本信息

书名：《习惯决定健康》

13位ISBN编号：9787538282696

10位ISBN编号：7538282696

出版时间：2009-6

出版社：王桢煜 辽宁教育出版社 (2009-06出版)

作者：王桢煜

页数：247

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](http://www.tushu000.com)

# 《习惯决定健康》

## 前言

这本书切中现代人对健康与疾病的思维。心脏血管性疾病长期以来都是民众十大死亡原因中名列前茅的疾病。包括脑中风、心脏病、高血压疾病等，甚至越来越多的资料也说明了糖尿病、肾脏病与之密切相关。因此，总数加起来它危害健康的重要性，远远大于患癌症的人口。不只是死亡人数，更重要的是罹病的总人数越多，耗用医疗资源也越多。而心血管或脑血管疾病是可预防与治疗的，卫生当局或民众应当对这类疾病有所认识，以便加以防患。根据流行病学的数据显示，高血压患者约占台湾人口20%，约二百万人；高脂血症患者约10%多，约一百万人；高血糖患者也差不多一百万人口。台湾总人口才二千多万，这三种疾病已经占去五分之一，实在令人不得不警惕。高血压、高脂血症、高血糖（糖尿病）组成所谓的“三高”。

# 《习惯决定健康》

## 内容概要

《习惯决定健康:我的第一本健康书》讲述了：没有征兆的疾病往往更要人命，突然暴瘦或者变胖、头痛、心律不齐、越睡越累、头晕、胸痛、心悸、气喘、肩膀酸痛等，你知道这些小毛病竟然是心血管疾病的前兆吗？习惯不好，身体自然要生病。你常常一回家就窝在沙发上变成懒骨头吗？你只要一到假日就连续睡二十个小时怎么也不想起床吗？你一发胖就不吃不喝狂减肥？最讨厌的事是运动流汗？常常进食香喷喷的盐酥鸡、炸鸡排，常常以汉堡果腹、常吃零食解饥？这些不良习惯就是新陈代谢症候群找上你的原因！健康一生，从心脏保养开始。谁是患上心血管疾病的高危人群？如果你有关乎新陈代谢的问题，那么你罹患心血管疾病的可能性将比普通人大上许多！心脏是身体运送血液和养分最重要的器官，你却很有可能忽略它无视它。要知道，心脏功能受损不是吃些药丸挺一挺就没事了，更有可能引发心脏衰竭、心肌梗死、全身缺氧等危险、致命的疾病！

习惯越好，身体越健康！为什么健康的习惯最重要？什么才是良好的生活习惯？大家都知道饮食是健康的重要因子，但是你吃“对”了吗？你知道什么是正确的“有氧运动”吗？你知道怎样在日常生活中增强自身免疫力、轻松减压吗？想要健康一辈子，先学会从饮食、生活作息、运动、瘦身等方面入手！

# 《习惯决定健康》

## 作者简介

王禎煜，学历：阳明大学医士。经历：台湾大学医学院附设医院·内科住院医师，台湾大学医学院附设医院·心脏内科总医师，台湾大学医学院附设医院·心脏内科专科训练。现任：天主教耕莘医院·心脏内科主治医师，辅仁大学医学系讲师。

# 《习惯决定健康》

## 书籍目录

推荐序这本书切中现代人对健康与疾病的思维最为实用的医学知识这是一本轻松就能阅读的健康书

作者序没有征兆的疾病往往要人命！ 人物介绍Part 1 习惯不好，身体自然会生病——专题报道心肌梗死专题报道掌握黄金12小时，心肌梗死随时要人命！高血压专题报道年轻人也会有高血压，千万别忽视！糖尿病专题报道饮食习惯欠佳，糖尿病患者年轻化！过胖、过瘦专题报道过胖或过瘦，都容易提早死亡！Part 2 你是代谢症候群的一员吗？十大死因名列前茅你是健康的人吗？我目前没生病，就算是健康的人吗？身体健康的标准！贯彻健康的生活方式！定期体检，疾病不会突然发生代谢症候群的定义何谓“代谢症候群”？从民众的十大死因来看健康！“代谢症候群”的诊断！如何有效预防“代谢症候群”？不可轻视的高血压“头晕”可能是“高血压”引起的？“高血压”的定义！“高血压”的潜伏阶段，最常被忽略！预防“高血压”，就从改变生活形态开始！精细饮食引起糖尿病忽然“变瘦”，可能得了“糖尿病”？何谓“糖尿病”？血糖浓度太高，就是糖尿病！糖尿病的两大类型！谁最容易罹患糖尿病？拒绝糖尿病，请你跟我这样做！小心胆固醇、三酸甘油酯过高“肩颈酸痛”是因为胆固醇过高？什么是“胆固醇”？谁是胆固醇偏高的高危险群？“胆固醇过高”没有前兆！你的“三酸甘油酯”指数正常吗？如何避免“三酸甘油酯”过高？逐渐严重的肥胖问题穿5号，就一定是瘦子吗？体重标不标准，BMI值说了算！标准BMI值，对健康很重要！从腰围粗细，判读你的健康！快速减肥，小心可怕的后遗症！热量过高，是形成肥胖的主因！Part 3 健康一生，就从心脏保养开始常见的心血管疾病何谓“心血管疾病”？谁是罹患“心血管疾病”的高危险群？先了解你的心脏和冠状动脉！“心脏”是运送血液最重要的帮手！“冠状动脉硬化”是中风和心脏病的主因！动脉硬化发生的原因&高危险群！动脉硬化的临床表现症状！冠心症（冠状动脉心脏病）“心痛”，严重者可能会死亡？常常胸痛，是一心肌梗死”的前兆！到底什么叫做“冠心症”？“冠心症”的发生原因是什么？“冠心症”常见的临床病症！1.心绞痛，休息片刻多半可以缓解症状2.心肌梗死，急救时间分秒皆宝贵3.心因性猝死，冠心症最主要的死亡原因“冠心症”发作的症状，男女不一样！动脉硬化造成脑中风“突发性头痛”，可能是脑中风？“脑中风”的年龄层越来越年轻化！“脑中风”常见的临床表现！你是脑中风的高危险群吗？睡眠呼吸中止症睡觉为什么会“打鼾”？睡眠 休息，小心越睡越累！什么是睡眠呼吸中止症？谁是“睡眠呼吸中止症”的高危险群？Part 4 习惯越好，身体越健康最健康的生活习惯为什么健康的生活习惯很重要？什么才叫做“良好的生活习惯”？最健康的生活习惯之“饮食篇”你吃对了吗？吃对了，健康自然加分！【饮食习惯1】坚持“三低三多”的饮食原则！1.低油、低盐、低糖的饮食原则2.多吃五谷根茎类3.多吃蔬菜水果等高纤食物4.多喝水、多健康【饮食习惯2】“低普林”饮食法，让你远离中风！中风者的饮食原则和禁忌！【饮食习惯3】每天吃六大类食物，摄取五大营养素！解读身体需要的五大营养素！【饮食习惯4】吃东西也要有正确顺序！正确的三餐饮食习惯！【饮食习惯5】天然食物最好，加工食品碰不得！食品中为什么要添加化学物质？标榜“纯天然”就一定安全吗？最健康的生活习惯之“瘦身+运动篇”你有正确的运动观念吗？【瘦身习惯1】体重标准才能为你带来健康！注意热量摄取，控制体重更容易！【运动习惯1】“规律的运动”提高新陈代谢！【运动习惯2】正确地进行“有氧运动”！1.循序渐进，由浅入深2.注意心跳的速度最健康的生活习惯之“生活篇”养成“健康习惯”，让身体更健康！【生活习惯1】三餐定时定量，让肠胃更健康！【生活习惯2】增强自身免疫力，远离过敏原！典型的食物过敏症状！如何预防“过敏”发生？【生活习惯3】适时“解压”，让肠胃更健康！先知道压力所在，是减压的第一步！学习认识缓慢、欣赏悠闲！释放情绪、让心灵深呼吸！【生活习惯4】每天睡眠至少6~8小时！Part 5 你一定要会的基本救命术（BIS）！心肺复苏术（CPR）的步骤哈姆立克急救法糖尿病患者要注意低血糖昏迷糖尿病的低血糖处理！中风患者必须快速送医！

## 章节摘录

Part 1 [习惯不好，身体自然会生病]准“内政部长”廖风德无预警心肌梗死【记者黄小佳 / 台北报道】准“内政部长”廖风德在爬山途中昏倒，送医院急救无效，因心肺衰竭猝死。心脏科医师认为，廖风德猝死可能跟心血管疾病有关。马团队指名的准“内政部长”廖风德日前于爬山途中忽然昏倒，送医急救后无效，心肺衰竭猝然逝世，引起大众哗然。本报记者特地专访心脏科医师，医师认为，廖风德猝死和心血管疾病有关，也就是许多人听过的心肌梗死。医师表示心肌梗死发作的三至五分钟内，如果可以尽快进行心肺复苏术（CPR）急救，或许还有挽回希望，如果三十分钟后才送医急救便只是尽人事而已。廖风德下午在爬山途中突然昏倒，但是因为他跟妻子都没带手机，无法及时呼叫救护车，送医院急救的时间离病发时间已超过一小时，让妻子十分自责。耕莘心脏内科主治医师王祯煜表示，如果身旁有人昏倒，最首要的工作应该先检查患者的脉搏是不是继续跳动，呼吸道是否畅通。如果心脏跳动正常，通常一下子便会恢复意识了，但是如果患有心脏病、心肌梗死等，心脏的血液打不出去，会很容易造成猝死。王医师表示，这几年医院里常出现类似这样心肌梗死的病人。因为很多人根本不知道自己有心血管疾病的危险因子，生活工作压力大，容易让血压升高，导致心肌梗死无预警地突然发作，所以，所有民众特别是重要官员，每年都应落实身体健康检查。平常如果有抽烟习惯，或是有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等问题者，通常都是心血管疾病的危险症候群。如果你本身有上述问题，或是感到胸闷、呼吸困难、头晕等，都可能是发作前的警讯，千万不要以为休息一下就好了，而忽略潜藏的危险。王医师建议，就算只是短暂的发作，也应该前往医院找医师评估，更要改变生活习惯，戒抽烟、酗酒、熬夜等恶习。平常除了养成固定的运动习惯之外，可以多多从事户外休闲活动，但是记得一定要量力而为，同时大家都应该学习CPR（即心肺复苏法）的保命技巧，以备不时之需。

性别：男 年龄：57岁 职业：政治人物 突发情形：5月10日下午和其夫人爬山，忽然感觉身体不适，昏倒在台北市文山区的I01高地。当救援人员找到他时已经没有生命迹象了。分析结果：心肺衰竭致死 改善方法：生活作息应正常，不可过劳，平常除了规律运动外，还要定期做健检，即可有效预防心肌梗死的发生。正值壮年的知名歌手马兆骏突然猝死【记者张小环 / 台北报道】知名歌手“马爷”马兆骏，2007年2月23日晚间11点多为妻子到永和超市购物时因心肌梗死而突然昏倒，紧急送医后于24日凌晨不治，享年48岁。马兆骏之前身体并没有感到任何不适，正值壮年的他却突然猝死，引人不胜欷歔。马爷和马嫂刚喜获一名可爱的女儿，21日女儿才刚满月。根据永和耕莘医院表示，马兆骏被送到急诊室时，已经呈现到院前即已死亡的状态，医护人员虽然积极抢救，却仍然回天乏术。马嫂Juby在永和娘家坐月子，晚上11点时马兆骏到超市想替老婆、小孩买次日的早餐，当他走到顶好超市前时却突然昏倒，身旁的马嫂马上叫救护车，但是马兆骏被送抵耕莘医院时已经没有生命迹象，经过一小时的抢救后仍宣告死亡。今年才48岁的马爷平时并没有任何重大疾病，突然昏倒死亡。据家属透露，马兆骏家族有遗传性心血管疾病，他的父亲也是意外骤逝。耕莘心脏内科主治医师王祯煜表示，在急诊室中，大约有七成的急性心肌梗死男性病患，发病前从未发现有心脏绞痛的病史，但是一发病就需要马上进行急救，否则将有生命危险。性别：男 年龄：48岁 职业：歌手 健康状况：平时健康正常 突发情形：家族具有遗传，性心血管病史，外出时忽然昏倒、送医不治。分析结果：具有遗传性心血管疾病，经常熬夜应酬，曾有抽烟喝酒、吸毒恶习。改善方法：戒烟、酒、毒品等，平常减少应酬，饮食尽量清淡，多吃蔬菜水果并进行有规律运动等。心肌梗死专题报道掌握黄金12小时：心肌梗死随时要人命！为什么发生心肌梗死的比例愈来愈高？发生心肌梗死的人愈来愈多？我想这是因为现在的人面临过多的生活压力，容易紧张起伏，再加上抽烟的习惯、高胆固醇的饮食所导致。急性心肌梗死的治疗，必须掌握黄金的十二小时，越早治疗越好，已发觉有任何警讯的患者，都需要立即接受医疗评估与治疗。附带提醒的是，千万不要自己开车到医院，建议请求他人送你到大医院，或是台湾地区拨119（大陆地区拨120）叫救护车送你去急诊。治疗急性心肌梗死愈早愈好。因为尽早打通阻塞的血管，不仅可以拯救心肌功能，更能挽回宝贵的性命。一般在急诊室里会先给病人服用阿司匹林、硝化甘油、氧气、止痛药剂与抗凝血药物。而对于发病在十二小时内的患者，则是比较适合执行冠状动脉心导管治疗，我会建议立即安排。至于在预防上最根本的做法，还是要避免摄取过多的高胆固醇食品，高热量、高脂肪的饮食方式，也要彻底改善。此外，戒烟、控制血压以及血糖，再加上规律的运动，相信一定可以有效预防心肌梗死的发生。容易罹患心肌梗死的不良习惯一、喜欢精细化的食物美食人人都爱，所以检视一下你每天吃下去的食物，是不是都是色、香、味俱佳，而且经过精细加工？一般说来，越是美味的食物，越可能含有过多的脂肪、糖类以及胆固醇，容易造成血脂肪在血管中堆积，引发动脉硬化及心

## 《习惯决定健康》

血管方面的病变。二、蔬果量摄取太少有些人一天蔬果的总摄取量少得可怜，尤其是上班族，常常一个便当或是一碗面就打发了一餐，能吃到蔬菜的机会可说是少之又少，更别说吃到水果了。蔬果热量低，富含纤维、维他命、矿物质及其他生物活性维生素，除了供给身体日常所需的重要物质外，对于预防高血脂的效果更是一级棒。一天当中若无法补充足够的蔬菜水果，就可能提高高血脂的发生率，进而引起心肌梗死。三、吃得太咸许多人对于清淡食物简直食不下咽，就算吃自助餐，还要淋上一大匙的卤汁，吃一碗面也要加一大匙的辣椒酱、胡椒盐，不知不觉就会吃进过多的盐。其实盐的主要成分是氯化钠，也是一种矿物质，它最主要的作用是帮我们平衡体内的液体，所以当吃进过多的钠时，就会造成我们身体里的体液滞留，提高心脏的工作量，让血压一下子飙高，引起心肌梗死。四、常有负面情绪紧张、焦虑、伤心、过劳、操心、忧郁、愤怒这些负面的情绪，绝对不要常常出现在日常生活中，否则对健康损害实在很大。其实天底下没有过不去的事情，只有过不去的心情，顺境如是，在逆境中更应该放宽心胸，以平常心去面对、去处理，保持心情上的平和，对健康绝对会有所帮助的。五、烟、酒不离手就如大家所知，香烟所含的尼古丁以及一氧化碳等物质，会破坏动脉管壁，吸引胆固醇到损坏部位，从而引起脂肪堆积，加速动脉血管硬化，增加心脏负荷，甚至造成心肌梗死等负面影响。而饮酒过量，会造成我们体内的血脂肪上升，还会影响叶酸等营养素的吸收，血压也会失控，增加罹病的风险。33岁壮年男子因高血压骤然中风【记者黄小佳 / 台中报道】日前台中一名33岁的工程师在1月初寒流来袭时，感觉左边手脚有麻痹感，走起路来步履不稳、摇晃，送医检查后发现是中风现象，住院经过一星期治疗后才复原。据该医院医师表示，这名工程师的血压曾高至180mmHg，平常也不依照医师指示按时服药，经历此次中风危机后终于学乖了。据医院神经内科医师说，该患者体重超过八十公斤，还有家族性高血压病史，到医院测量时发现其血压值过高，可是却以工作忙碌为由常常忘记服药，医师曾经劝告多次，该患者总以为自己尚年轻，身体还是很健康。但当月寒流来袭当天，该患者起床后觉得左侧手脚有酥麻感，后来家人发现他左嘴角歪斜，走路步伐不稳，躺在床上休息五个小时后症状仍然没有改善，这才警觉地立即到医院挂急诊。医师检查后发现，他的收缩压居然高至180mmHg、舒张压110mmHg，经断层扫描后发现大脑视丘的小血管破裂，引起少量出血，医师给该患者开降血压、血糖药物，住院观察七天后才逐渐好转，恢复正常。医师提醒民众，血压越高者血管壁将越脆弱，遇到气温下降时很容易引发脑中风，尤其是超过40岁或是高血压患者要特别注意保暖，如果觉得肢体有麻木感或是动作不灵活、嘴角歪斜、说话困难等，有可能是中风的征兆，要把握时间快速就医，以免状况更严重。性别：男年龄：33岁职业：计算机工程师健康状况：平时缺少运动、体形微胖、血压略偏高……突发情形：冬天寒流来袭，觉得左侧手脚麻麻的，走路身体摇摇晃晃的，经送医检查发现罹患中风，住院治疗七天之后才逐渐复原。

# 《习惯决定健康》

## 编辑推荐

《习惯决定健康:我的第一本健康书》：最不起眼的异常，往往是最致命的疾病征兆——这是健康人更要看的一本书。你知道面对突发性心肌梗死和脑中风，第一时间该怎么办呢？你知道突然暴瘦不是好事，反而应该检查是否得上糖尿病吗？你知道心悸严重时会导致死亡吗？你知道睡觉打鼾要小心呼吸中止症吗？台湾著名健康专家王祯煜诚意叮咛，只有养成了健康的生活习惯，才可以真正预防重大疾病！特别附录紧急救护知识，获得健康的同时，教你把握黄金急救时间，把伤害降到最低！



# 《习惯决定健康》

## 精彩短评

- 1、看过这书后，对三高病的发生有个初步的了解。但是因为是台港医生写的，用的数据单位都是台湾的，不懂医学的人不知道怎么用来换来成大陆的数据指标。就像血糖的指标，完全不同。不知道换算，还好医院化验单上有写参考指标值。这书就二点值，一个是特价6.2元的价格，二个是学习如何简单的保养离这些“富贵”病远些。
- 2、都是正版的，很实惠也和满意
- 3、内容宽泛，不值得看。
- 4、本书在原理、案例上说的很多，水分也很多（前后重复）。第四部分是我们最需要的，也说了不少，但真正我们该怎么做 - - 即实施细则却没有，希望有个基本的建议：每周哪类食品推荐的量等等。不过总体还是好书，学到知识，也对自己生活安排有了思路。

# 《习惯决定健康》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)