

# 《行为决定健康》

## 图书基本信息

书名：《行为决定健康》

13位ISBN编号：9787117133425

10位ISBN编号：7117133422

出版时间：2010-9

出版社：杨志寅 人民卫生出版社 (2010-09出版)

作者：杨志寅 编

页数：242

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)

# 《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《宪章》中给出明确定义：“健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理、社会功能三方而的完满状态。”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和基石。2400多年前，《黄帝内经》中提出“圣人不治已病治未病”，又道“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”之说，大意是医术高明的医生并不是擅长治疗疾病的人，而是能够预防疾病的人，应该注重疾病的预防，防病患于未然。西方谚语也说：“1盎司的预防胜过1磅的治疗。”研究结果表明：按健康的生活方式生活，至少80%的心脏病、脑卒中（中风）、2型糖尿病，55%的高血压，40%的癌症都是可以避免的。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，使生命之树常青。把科学知识用通俗易懂的语言准确地转换为大众需要的信息，并非是件易事。既要失科学的严谨性，还应该贴近生活，幽默轻松。

# 《行为决定健康》

## 内容概要

《行为决定健康》驾驭繁忙的工作，掌控自如的生活，有海涵天地之心态，才能确保身心健康，才能彰显人生快乐，这才是大智大慧的人生，知人生者，知驾驭也！健康体魄是无可替代的珍贵资源，拥有健康时，难以察觉到它的价值，而一旦失去健康，再意识其重要，则为时晚也！

《行为决定健康》科普丛中科学的理念，通俗的语言将打动每位读者的心，给读者带来健康福音。心动不如行动，健康仅靠心动不行，关键在于行动。

# 《行为决定健康》

## 作者简介

杨志寅，男，汉族，1952年3月出生，大学学历，教授、主任医师，硕士生导师。1969年4月参加工作。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，卫生部教材办、人民卫生出版社专家咨询委员会委员，同济大学兼职教授，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。获山东省有突出贡献的中青年专家等称号。曾任泰山医学院副院长，济宁市科学技术协会副主席等。主编普通高等教育“十一五”国家级规划教材《行为医学》及《诊断学大辞典》(第1, 2版)。《汉英诊断学大辞典》，《内科危重病》(第1、2版)、《心电学词典》(第1、2版)、《感悟医学家》等专业及科普书籍30余部，发表论文100余篇。承担并完成国家科技支撑计划及部级、省级和厅局级科研项目20余项。获部级及省级科技进步奖六项。

## 书籍目录

第一篇 心理平衡篇 一、欲望的悲哀长寿——清心寡欲最重要适度调控欲望有助健康二、能笑则康能乐则寿三、幽默与健康四、但愿不再让自杀悲剧重演怎样才能让抑郁症患者的自杀念头消失在萌芽状态五、知足者寿六、人真的能被气死吗七、别拿别人的错误惩罚自己八、养怡身心劝君息怒九、退一步海阔天空让三分高风亮节身心健康十、博大精深的心药方第二篇 合理膳食篇 一、“富贵病”高发的原因在哪里二、科学膳食有助健康三、节制饮食促长寿四、七八成饱的“瘦”寿星五、中央领导人的饮食秘诀中央领导一日食谱饮食莫忘健脑养心六、细嚼慢咽有利养生保健七、适当禁食有益身心健康八、咸淡饮食习惯与养生食盐的生理功能吃盐过多的危害口味与标准品尝味道不能作为判断食物含盐量的标准科学食盐增强健康九、养生保健不可忽视油瓶子小细节中的大隐患十、少吃油炸食品可防癌十一、世界卫生组织公布的最健康食品十二、健康饮食文化的价值健康饮食是健康之本第三篇 适量运动篇 一、如何认识“饭后百步走，能活九十九”二、步行运动好处多三、健步走一种老少皆宜的锻炼方式健步走的方法四、适量运动更健康五、久坐=“坐以待毙”六、久坐与“经济舱综合征”第四篇 良好睡眠篇 一、长期熬夜危害无穷二、充足睡眠的作用三、良好睡眠的指标四、失眠的常见原因五、良好睡眠美好生活的基石六、心静自然眠治疗失眠关键靠自己七、“高枕无忧”的误区八、睡眠障碍的评估和检测睡眠质量衡量标准睡眠质量衡量的误区睡眠质量的评估方法第五篇 戒烟限酒篇 一、嗜酒如命多短命二、喜剧大师卓别林死因之悲剧饮酒之祸三、头孢类药物与饮酒可怕的“双硫仑样反应”四、烟草的诱惑可怕的危害为了人类健康生存劝其戒烟第六篇 治未病及早诊早治篇 一、治未病防治疾病的最高境界二、健康五大基石和一大保障行为健康是健康的基石三、四种坏习惯可减寿12年四、“药是神”的观念要不得五、珍惜健康关爱生命第七篇 其他 一、警惕“英年早逝”之信号七成知识分子处在“过劳死”边缘二、口腔健康牙周疾病的自我警示口腔癌的自我警示口腔“衰老”的征兆何为有效刷牙牙刷选择的标准三、领带、衣领不能系太紧四、身体健康的警告信号五、低碳生活习惯的健康内涵什么是低碳生活低碳生活小习惯六、从“不惜一切代价治疗”到“规范化适度治疗”杨志寅教授访谈后记

## 章节摘录

插图：早诊早治以上谈到的问题，实则都是围绕治未病或早防而言，即在未病的情况下，增强体质，预防疾病的发生。而早诊早治则是强调在疾病的超早期或早期，能够及早发现、及早治疗，这才是战胜病魔、防病缠身的又一法宝，更是在早期扼杀病魔的一个重要措施，也是保证健康的护身符。所以时刻警惕一些疾病的先兆表现或迹象非常重要，身体如有不适，一定要及时检查，尤其是当体温、血压、呼吸、脉搏、食欲、二便等人体生命体征或一些指标出现异常迹象，都要进一步检查，绝不能等闲视之。对于中老年人定期进行健康查体是非常必要的。特别是你的身体出现了某些警告“信号”，如胸闷气喘，头晕头痛，四肢发麻，突然消瘦，疲乏无力，皮肤黏膜或二便出血等。像抽烟史超过十几年的高危人群，出现连续咳嗽或痰中带血，这都要高度警惕，以便将病患扼杀在萌芽状态。在此有必要强调，在排除心理障碍或神经官能症及一些功能性疾病的情况下，自身感觉多是一些器质性疾病早期的一个重要线索，有些情况切不可忽视，以免酿成无法弥补之损失。但是由于多种原因，因为怕影响升迁、晋升；或是怕别人知道后受到歧视；有的则是恐怕查出问题，存有侥幸心理。

# 《行为决定健康》

## 后记

有关《行为决定健康》这套科普丛书的构思，可以说从三年前就已开始了，起初曾写了几篇专业和科普方面的文章，已分别发表在《中华行为医学与脑科学杂志》、《健康报》、《中华医学信息导报》、《大众医学》、《健康时报》等报刊上。刊发后有不少专家和读者来信或来电，给予热情赞赏和鼓励。但是，当我听到这些支持言语的同时，也感到了大众对健康科普作品的需求，对健康问题支招的渴望，对健康观念的正确认知。当然，这一切都应是医务工作者的一种社会责任。因为人类的健康或疾病的治愈，不能完全依赖或寄托于高精尖的医疗手段或设备，更多的时候需要的是人文精神，人文是心灵的希望，教育是社会的希望，健康行为是健康的希望。若是在健康教育和行为干预中忽视了人文精神的塑造，那就有悖于“上医治未病”和“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”的人文精神。因为医学必定是“人学”，医学科学不仅是纯学术性的，而且还与社会有着千丝万缕的联系。若是健康教育中有了心灵的沟通和碰撞，那才真正是健康科普的希望。

# 《行为决定健康》

## 编辑推荐

《行为决定健康》：驾驭繁忙的工作，掌控自如的生活，有海涵天地之心态，才能确保身心健康，才能彰显人生快乐，这才是大智大慧的人生，知人生者，知驾驭也！健康体魄是无可替代的珍贵资源，拥有健康时，难以察觉到它的价值，而一旦失去健康，再意识其重要，则为时晚也！



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