

《健康10+1》

图书基本信息

书名：《健康10+1》

13位ISBN编号：9787533027537

10位ISBN编号：7533027531

出版时间：2009-5

出版社：山东美术出版社

作者：王哲

页数：237

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

《健康10+1》

内容概要

《健康10+1》内容为：健康是一项终身事业，在健康是福的今天，做好自我的健康管理是保证身体健康的前提。关心健康不是脆弱的表现，生病是机体自然的调节，成年男人既然被要求承担种种责任，就更不应该忽视自己的身体了。我们只有爱自己的身体，才能更好地为这个世界作出贡献。

作者简介

王哲，毕业于北京医科大学和中国预防医学科学院研究生院，毕业后从事艾滋病毒研究和预防控制，后赴美国从事医学研究。2004年开始在网络和报刊上发表近百万字的杂文和随笔，并创建海外华人论坛“清谈天地”。2007年出版长篇传记文学《国土无双伍连德》。

书籍目录

第一章 定期检查身体

- 1.相信医学
- 2.每年体检一次
- 3.验血
- 4.体检
- 5.和医生交流
- 6.掌握医学知识
- 7.吃药
- 8.改变自己

第二章 减肥

- 1.了解自己的体重
- 2.减肥
- 3.专心吃东西
- 4.饿时先喝水
- 5.晚饭前后活动
- 6.剩下几口饭
- 7.天天重复

第三章 每天锻炼30分钟

- 1.锻炼的目的
- 2.锻炼的即时性
- 3.锻炼的方法
- 4.锻炼和健康长寿
- 5.避免运动损伤
- 6.避免锻炼成瘾
- 7.定时锻炼的好处
- 8.如何走？
- 9.跑步

第四章 减压

- 1.养心
- 2.注意血压
- 3.减少精神压力
- 4.改变自己的世界
- 5.忘掉压力
- 6.压力的来源
- 7.制怒
- 8.消除焦虑
- 9.预先计划
- 10.简单生活
- 11.交流和放松

第五章 多喝水

- 1.水的重要性
- 2.喝汤还是喝水？
- 3.水就是水
- 4.如何喝水？
- 5.喝什么样的水？
- 6.喝纯水

第六章 吃平衡饮食

1. 预防食品中的污染
2. 建立健康的饮食习惯
3. 吃半素食，半生半熟
4. 限制脂肪的摄入量，以植物脂肪和不饱和脂肪酸为主
5. 控制胆固醇的摄入量
6. 蛋白的摄入量控制在10%以内
7. 多吃绿色、橘色、红色和黄色的蔬菜和水果
8. 少吃糖和盐
9. 补充钙、维生素和矿物质
10. 多吃纤维

11. 水果

12. 豆类和谷类

13. 肉类

14. 一定要吃早餐

第七章 戒烟限酒

1. 吸烟的危害

2. 戒烟的难处

3. 戒烟的开始

4. 戒烟的过程

5. 饮酒是否有益

6. 酒和成年男人

第八章 按时作息

1. 顺应生物钟

2. 保障睡眠

3. 早睡早起

4. 补觉

5. 睡前的准备

6. 睡眠的条件

7. 催眠的办法

8. 起床之前

9. 计划你的时间

第九章 避邪

1. 人与疾病

2. 远离动物

3. 避免高危场所

4. 改变不良习惯

5. 加强个人防疫

6. 远离危险

7. 远离污染

8. 避毒

9. 排毒

第十章 培养良好的嗜好

1. 何谓嗜好？

2. 戒除不良嗜好

3. 良好嗜好的作用

4. 培养良好的嗜好

第十一章 永远保持快乐

1. 心中的笑者

章节摘录

第一章定期检查身体成年男性在外应酬多，饮食生活不规律，营养过剩，运动过少，再加上精神压力过大，多处于亚健康状态。近几年频繁发生的成年人突然猝死的现象告诉我们，大多数人往往在责任、荣誉、财富的召唤下，埋头于工作，密切关注身边的一切，却唯独忘了自己的健康，对相关疾病的特征和危害相当无知。因此，强烈建议中年人群在埋首学问、事业的同时，在你的余生中，坚持每年定期检查一次身体，如有异常症状，早发现早治疗。1.相信医学古代有句话叫做三折股成良医，这句话有成语般的夸张，试图说明经验积累的重要性。但是古往今来的确不断有人这样做，一百多年前维新派的主将康有为就是一个例子。康老先生并不是不信医，也不是出于不为良相则为良医的古训，而是患了被中医判了死刑的绝症，绝望之中自己找来当时在中国还属于偏门的西方医学的有关书籍，按照上面的办法自己给自己做出诊断，然后找来西药自己治疗，竟然把病治好了。然而，康老先生并没有从此不看医生，或者自己当起医生来，而是通过这件事意识到现代医学的长处，从而不遗余力地鼓吹现代医学。在现代医学没有成型的年代，医生靠的是经验的积累。很多情况下背熟一两本医书，然后按方治病，病人看得多了，经验就有了。除了个别名医外，很多文人多看几本医书，也可以成为很不错的大夫。因此在医学很不发达，或者医学还没有成为科学时，人们普遍享受很低水平的医疗保健。最近一些人把这种方式作为一个健康法宝，哗众取宠地大肆宣扬，成为健康科普中一个既可悲又可笑的现象。早在一百多年前，康有为先生从自己的亲身经历中悟出了三折股成良医的经验医学已经远远落后于以科学为基础的现代医学，以他这种门外汉尚能借助翻译过来的不甚准确的医书治好被传统医学视为绝症的疾病，说明了现代医学的科学基础和严格标准化的巨大优势，树立了相信科学相信现代医学的人生观。医学发展到了今天，已经成为一个庞大而分工明确的学术体系，一个人终其一生是无法全面掌握现有的全部医学知识的。人类寿命的一代又一代的延长，和医学的进步有着密切的关系。医疗体系自身的弊病、医生的医德等问题，和医学本身是否有用、是否先进，是截然不同的两码事。相信医学，应该是受教育有文化者起码的知识理念，是不应该动摇的。很多健康书籍的一大特点，或者说一大误区，是企图让读者尽可能全面地掌握医学知识，这是一个很不切实的主观愿望。以今日之医学体系和日新月异的发展，一个没有受过系统医学训练的人，是很难通过看科普书全面掌握医学知识的。即便是医生本身，在处理自身的病症时，也往往是当局者迷。还有一句老话，叫善溺者死于水，我小时候在北京什刹海游泳场就亲眼看见，一位水性极好的人一个猛子扎下去，结果淹死了。这句话同样可以用在医生上，很多医生自己的病都被自己耽误了。原因是自以为掌握了必要的医学知识，忽视了现代医学已经发展到非常专业的层次。所谓知识越多越反动，专业知识在这时候成为鸵鸟式的思维方式。他们总是从好的方面着想，有意无意地忽视自己身上的症状。和理发师不能给自己理发一样，医生不能给自己看病，更不要说没有受过正规医学教育、只看了几本书的业余大夫。大众确实需要掌握一定的医学知识，但不是系统的医学专业知识，而是对医学诊断结果的正确理解，和如何利用现代化医疗设备，如何配合医生，如何尽早地发现自己的不正常症状，以达到预防和控制疾病的目的。那些高喊有病不用看医生的，除了哗众取宠外，只能害人性命。而要求读者自己成为良医的，同样不切实际。不仅是对男性来说，对几乎所有人，健康生活的一大建议，就是相信医学，定期去医院检查身体，听从医生的劝告和建议。在这一方面，成年男性和其他人群又有较为显著的区别，因此这一条被列为成年男性的第一条健康守则。1835年，现代医学的先驱美国医生彼得·帕克（旧译伯驾）在广州免费为穷人治病，结果第一天没有一个病人上门，第二天来了一个病人，是一位患青光眼的寡妇，这以后病人便慢慢多了起来。前3个月内女性病人的比例占三分之一，在很多女人足不出户的封建社会实属不易。在此之前，来往孟买和澳门之间的东印度公司的商船上的医生也偶尔遇见主动求医的中国人，往往也是妇女。现代医学当时在中国人的眼中是奇门异术，为主流所不齿，登门求医不仅仅要有勇气，还要有很强的主观能动性。从这件事情上可以看出男女的不同，女人对医生很信赖，而且各种方法都敢试，对她们来说，问题在于不要盲目，要局限在科学这个范围里。对我们男人来说，则是不要讳疾忌医，不要对身体的异常听之任之，不要用顺乎自然的态度来对待自己的身体，要充分分享现代医学的好处。不仅是中国的男人女人，外国的男人女人也是一样的，如果统计一下周围同事的话，女同事去看病的次数远比男同事多，并不是因为她们的疾病和不正常比男人多，而是她们对医学的信任比男人多。人们自古以来所追求的首先是长寿。近百年来医学技术、公共卫生和生活水平的提高，使人类的平均寿命大大地提高了，人生七十古来稀已经是一句过时的话，和古人相比，我们的预期寿命已经算非常之长寿了。与此同时，人们对长寿的观点也在转变中。当老年人越来越多以后

，人们对单纯延长生命的观点也越来越不以为然，因为很多老年人长年累月地受病痛折磨，甚至生不如死，既增加了社会的负担，也使他们人生最后的几十年过得非常的痛苦。人的一生不能简单地用数字来比较，衡量生命应该靠质量。植物人或者傻子可能活得很长久，可是没有人自愿过那种生活。人们希望的是有活力的生活，能够享受人生乐趣的生活，有思想的生活。健康长寿并不仅仅是争取长命百岁，而是要尽可能延长人的活动年限，延缓老年的到来，也就是使中年期延长。如果一个人的工作能力、活动能力能够保持到80岁、90岁的话，是否活到100岁并不重要。健康的首要目的不是单纯地追求寿命长短，而是延缓衰老。健康的生活和饮食习惯是延缓衰老的关键，但是排在首要位置的，是要防患于未然。保持健康的身体并不能保证不发生意外、不得病。追求健康是重要的，防止意外更为重要。就如同饭后散步对健康非常有好处，但是如果在散步的时候被车撞了的话，对健康就是严重的副作用。定期体检的目的，就是要尽早发现身体潜在的类似有可能被车撞的隐患，防患于未然，避免一味追求健康而忽略了保健，结果功亏一篑。美国很多著名的健身专家的寿命都不如一般人长，不是因为他们对健康生活方式的追求有问题，而是因为他们在追求健康生活方式的同时忽视了自身的保健，过于迷信健康生活方式所造成的。国人对保健的理解，大多停留在长期服用市场上层出不穷的、弊多于利的保健品上。保健的真正定义，应该是充分利用现代化医疗设施，主动地配合医生，尽早地发现隐患，归结成一点，就是定期检查身体。定期检查不仅仅能够早期发现病灶，而且通过对身体各项指标的监测可以促使和引导人们走健康生活的道路。人到中年的特点是渐渐缓慢，自己并不感觉到衰老，而是感觉到缓慢。这种缓慢其实在25岁以后就开始了，只是我们自己没有感觉到。不要以为疾病是老年才发生的事，现在很多疾病的发病期都提前了，以心脏病为例，用不着等到40岁才出现心肌梗塞，特别是男人，有很多很年轻的突发性心脏病。了解自己的健康状况，不仅是为了预防疾病，还可以使你更好地掌握自己的生活，更主动地改变自己的生活节奏，生活中有更多的选择，而不是被动地让疾病和医生推动。美国的一项研究表明，在老人院里，仅仅通过让老人们自己选择吃什么、参加什么活动，就能大大地降低老人的死亡率。说明自己控制这种感觉的本身，就对健康有巨大的好处。从你的思维开始，让你的身体成为一个很熟悉的朋友，而不是一个陌生的黑盒子，这是健康的一个出发点。做到这一点，就是去检查身体。究竟应该怎样检查身体？同样是一个非常突出的问题。不少朋友津津乐道地告诉我，最近到医院做了全面检查，做了这项也做了那项，听起来是享受了特殊的保健待遇，实际上大多数是徒劳的，是医院赚钱的手段，真正该做的并没有做，或者只是敷衍了事、走走过场。一个正常的人，完全没有必要做许多昂贵的检查。这一章要详细介绍的，是作为一名男子，定期检查身体何时做？应该做哪几项？以及应该如何理解检查结果？2. 每年体检一次定期检查身体的定期指的是多久？答案：1年。要保证每年全面检查一次身体。定期检查应该从什么时候开始？很多人会回答从中年开始。而医生的答案是从小开始，起码年轻人也应该每年检查一次。人第一次查体是在出生后的第7天，然后一生中都应该定期让医生做全面检查。如果对身边的人调查统计一下，你会发现，大多数人没有做到这一点。不仅在中国，在医疗条件很好的美国也一样。我的男同事，或者女同事的家属里面，真正做到每年检查一次身体的成年男子可以说占极其少数，年轻人基本上不体检。当你问起应该怎么定期体检时，他们大多都清楚地知道，起码中年人应该每年去看一次医生，有关医疗机构和医生们也持之以恒地宣传着这个预防为主的健康保健原则。但是偏偏有许多人明知故犯，有意不遵守这条最基本的保健要求。单单用懒惰作为解释是行不通的，我发现他们很多人心里对在无症状时去医院有抵触心理，只有在自己有病时才心甘情愿地看医生。这可以说是男人的一个普遍性的心理障碍，也是他们忽略自己健康的一大症结。对男人来说，树立起保健的意识是健康生活的关键。一旦他们意识到了，一旦他们在自以为健康的情况下走进医生的办公室了，他们的生活就会发生本质性的改变。

《健康10+1》

编辑推荐

《健康10+1》特点为：国际健康专家王哲教你学会自我调节，千里之行，始于足下。健康和行路一样，坚持保健每一小步，就能成就健康一大步。

精彩短评

- 1、持传统养生健康思想的朋友应该看看这本书。
- 2、适用于科学健康的作品
- 3、很喜欢
- 4、这个中间应该有编辑大篇幅修改吧。不大相信有些段落会是京虎子写的。比如谈人体要和谐，中医有这样那样的理论……

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