

# 《专家教你健康生活方式》

## 图书基本信息

书名：《专家教你健康生活方式》

13位ISBN编号：9787811052565

10位ISBN编号：7811052563

出版时间：2006-3

出版社：中南大学出版社

作者：周逸之

页数：282

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)

# 《专家教你健康生活方式》

## 内容概要

本书针对高血压、糖尿病、肿瘤等生活方式疾病日趋增多的现实，以公众关注的热点、焦点与盲点为核心。分保护环境、健康行为、科学饮食、保健四篇讲叙什么是健康的生活方式。全书既从宏观上讨论不良生活方式的成因及其危害。又从医学角度解读生活方式与健康的关系，重点介绍怎样建立健康的生活方式。内容新颖，见解独到而有说明力，文字通俗易懂。因此本书既是大众建立健康生活方式的指导读物，又可供社区和县以下医院健康教育参考。让您达到延年益寿的目的。

# 《专家教你健康生活方式》

## 书籍目录

爱护环境篇 1.注重环保，珍惜环境 我国环境状况“不容乐观” 中国男性精液质量每年以1%的速度下降 健康生活方式的首要任务——珍惜环境 环境保护，从我做起 环境保护，从小事做起 优先购买绿色产品、食品 远离一次性用品 抵制“白色污染” 垃圾分类势在必行 2.防范各种环境污染 提防家庭小环境污染 室内空气污染祸首是建筑装修 提防三类材料、“四大杀手” 简化装修、绿色装修以防空气污染 车内空气污染状况令人吃惊 特别要警惕室内空气污染侵犯妇女、儿童 厨房污染向家庭妇女拉响警报 适于和不适于在室内种植的植物 这些空气污染也不可小看 防治空气污染的有效措施 电磁污染危害多端 怎样远离电磁污染 这些人更应避免电磁污染 用手机如同微波炉烧脑子 怎样减少手机对人体的损害 噪声污染已成现代公害 噪声不仅仅损伤听力 怎样防止噪声带来的危害 新的隐形公害——光污染 “彩光污染”危害更烈 怎样防范光污染的危害 开灯睡觉，易患癌症 避免室内视觉污染 看不见的室内生物污染 生物污染主要有5种 如何防治室内生物污染 3.节维资源，简朴生活 我国的人口、资源、环境容量已到支撑的极限 人人行动起来，营建绿色家庭 节约用水 节约用电 节约用纸 抑制物欲，提倡简单生活方式 国人的汽车梦成了堵车的噩梦 汽车尾气加重空气污染和城市热岛效应 汽车消费制造了石油紧张 石油对外高依赖带来潜在风险 汽车在和粮食争夺土地 车祸猛于虎 汽车危害健康 向“私家车”说不 这样用好私家车健康行为篇科学饮食篇保健休闲篇结束语 怎样建立健康生活方式鸣谢

## 章节摘录

书摘 健康生活方式的首要任务——珍惜环境 如上所述，与我们生活密切接触的几乎一切都可能含有危害健康的环境激素，例如诸多食品、蔬菜、谷物、鱼虾、饮水、空气、日常用品、纺织品等。而且污染环境、影响人类健康的还远远不止环境激素这一类化学物质，还有其他化学物质，还有噪声污染、辐射污染、微生物污染等。我们面对这样严重的环境污染，怎能熟视无睹？怎能麻木不仁？怎能无动于衷？怎能袖手旁观？所以，要建立健康的生活方式，首先要提高环保意识，珍惜环境。没有一个健康的生活环境，哪里谈得上有健康的生活方式？想要外出锻炼，呼吸的却是污染的空气，精心设计了营养均衡的菜单，买回家的食料却受到了各种污染，这能保证健康吗？只顾着自己经营健康生活方式，而不参加环保活动，只能是舍本求末。至于有些人在家里讲究干净，出了门就随地吐痰、乱抛垃圾，破坏环境，既损人又不利己，这能说是真正的健康生活方式吗？所谓健康的生活环境包括大环境和小环境。大环境大到所在社区、街区、省市，直到全国、全球，小环境就是自己的房间、住宅及其周边。提高环保意识，珍惜环境，既要珍惜小环境，更要珍惜大环境。“覆巢之下，岂有完卵？”大环境不好，小环境能好到哪儿去呢？提高环保意识，珍惜环境可以从两方面去做。一是不污染、不破坏大环境，尽力改善大环境；二是在无法改变被污染的大环境的情况下，尽力保护好小环境，或者不污染、不破坏小环境。环境保护，从我做起 也许有人会认为，环境保护是基本国策，主要是国家的事，如同实行清洁生产是生产企业的事一样，个人无能为力，无可作为；或许会认为大环境污染面广，污染的程度严重，环境破坏的历史漫长，以个人的力量要去改善大环境，岂不像那位要与风车战斗的堂吉诃德。或者认为一个人怎么去珍惜环境也于事无补，甚至认为大环境已经这个样了，我再污染、破坏一点也无关大局。地球是我们人类唯一的家园。有人说地球是浩淼宇宙中的诺亚方舟，全球的生物包括人类同舟共济，休戚相关，一损俱损，一荣俱荣。从中亚卷起的沙尘暴掠过中国，越过黄海，造成韩国、日本都下起了酸雨；重金属、水银、杀虫剂等污染物随着季风和洋流甚至侵蚀到居住在北极圈附近的因纽特人。在我们这个地球上已经难以寻觅不被现代工业文明污染的净土，坐在这艘方舟上的每个地球人都不可也不能置身事外。你珍惜环境，有利于他人，终也有利于自己；你污染环境，害了他人，结果还会害自己。我们每一位公民都要树立起环境保护的意识，珍惜环境，为13亿中国人、为子孙后代留下一方净土，使他们能够健康、和谐地生活下去。环境保护是一项全民性的公益事业，只有我们大家都参与环境保护，才能使环境保护政策更富有成效。善待地球是我们作为一个合格公民最基本的义务，保护环境是我们不可推卸的神圣职责。是否有环保意识，是否参与环境保护，在当代社会是衡量一个人的素质高低和是否有社会责任感的重要标准。环境保护，从小事做起 环境的污染、破坏，是我们人类自身的活动造成的，是我们一件件粗心、随意和自私的行为造成的。我们每个人一辈子哪怕只用一双一次性筷子，我国也得砍掉15万棵生长了20年的大树，而我国每年生产一次性木筷1 000万箱(其中600万箱出口到日、韩等国)消耗林材高达200万立方米。因此，环境保护并不需要我们进行轰轰烈烈的运动，只须在平凡的日常生活中改正这些看似细小的行为。例如只要每个人每天少用一个塑料袋，以每个重0.4克计算，全国就可以少产生520吨“白色污染”。只要我们每个人都从身边的小事做起去珍惜环境，尽量以最低的生活消耗减轻对环境的压力，尽量节约能源、资源，尽量避免污染、破坏环境，尽其所能地去珍惜、改善环境，我们终究会唤回昔日的青山绿水、碧海蓝天。英国伦敦泰晤士河和中国上海苏州河的重见清波游鳞就是无可置疑的例证。 以下就是我们随手可做的一些小事！ 以下也是我们随时可做的必做小事！ P4-5

# 《专家教你健康生活方式》

## 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)