

登上健康快车(第二辑)



[登上健康快车\(第二辑\) 下载链接1](#)

著者:关春芳

出版者:北京出版社

出版时间:2003-10

装帧:平装

isbn:9787200047691

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。她是“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独辟蹊径，深受广大群众欢迎。

作者介绍：

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”。

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 什么叫做糖尿病预防方案？什么叫做代谢综合征？

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？

.....

• • • • • (收起)

[登上健康快车\(第二辑\)](#) [下载链接1](#)

标签

健康

杂文

评论

[登上健康快车\(第二辑\)](#) [下载链接1](#)

书评

[登上健康快车\(第二辑\)](#) [下载链接1](#)