

# 健康生命基石



[健康生命基石\\_下载链接1](#)

著者:杨秉辉

出版者:上海三联书店

出版时间:2006-5

装帧:

isbn:9787542623058

有这样一个比喻，把健康的人比较做“1”，这个人可以依自己的聪明才智、知识层次

、个人素质、道德修养、综合能力，创造出10倍、100倍、1000倍乃至无穷大的社会财富。而他一旦倒下，心脏不再跳动了，即使他身后有数不尽的“O”，终归还是“0”，他再也不能为人类、为社会创造任何财富了。这个比喻的道理很明确，它告诉人们：健康不是一切，但没有健康就没有一切。

那么，什么是健康?不同时期，人们赋予健康的内涵不尽相同。随着社会的进步，医学知识不断更新，健康的概念也在不断更新和逐步完善。一个健康的人，不但要有健康的躯体，还要有健康的心理和对社会，对环境的良好适应。1953年，世界卫生组织提出了“健康就是金子”的口号，旨在唤起人们珍惜健康，提高自我保健意识。到1980年又提出：“对付心血管病，与其用传统的治疗方法，毋宁用政府行为”的宏观指导。1992年又用维多利亚宣言的健康四大基石—合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，精辟概括了当代世界预防医学的最新成果，其实质就是提倡健康的自我保护。这四句话，十六个字，能使高血压减少55%，冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少三分之一，平均寿命延长十年以上。同样重要的是，它能使你的生活质量大大提高。可以说，谁掌握了健康的钥匙，谁就掌握了生命的主动权。

随着医学模式的转变和我国人群疾病谱的变化，高血压、高血脂、心脑血管疾病、糖尿病等慢性病人数量越来越多。告诫人们怎样摒弃不良的生活习惯，建立健康的生活方式，以减少和预防疾病，已成为政府、社会，特别是医务工作者的重要责任。可以说，人类一切活动的根本目的在于“提高生命质量、延长生命长度”，世界卫生组织将它修改为“给时间以生命、给生命以时间”。21世纪是“健康世纪”，“富而思寿”、“富而思健”，21世纪的大健康观念涵盖着“健、寿、智、乐、美、德”六个字。人们更深刻地认识到人类最大的需求就是高层次、高质量和全方位的健康。

为了提高广大市民群众的科学文化素质和自我保健意识，更新老百姓的健康科普理念，倡导“科学·文明·健康”的生活方式，全面构建和谐社会，上海市科学技术协会会同政府有关部门、新闻媒体，邀请了近50位国内健康领域的名医、专家、学者，编撰、出版了这本《健康：生命基石》。它以通俗易懂的语言和深入浅出的阐述，全方位、多角度地提醒人们：珍惜生命，关爱自我，掌握科学的保健方法和合理的养生之道，才能学有所进、业有所精、事有所成，继而获得和谐、安康的社会生活环境。

本书得到了上海医药(集团)有限公司信谊制药总厂的大力支持，它的出版必将顺应社会的实际需求，也会成为向广大读者灌输什么是健康生活的新观念、如何节制饮食与适度运动，以及常见病防治和生活健康指导的、通俗科普读物。

开启健康之门的金钥匙，就掌握在自己的手中!

作者介绍:

目录:

[健康生命基石\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康生命基石\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康生命基石\\_下载链接1](#)