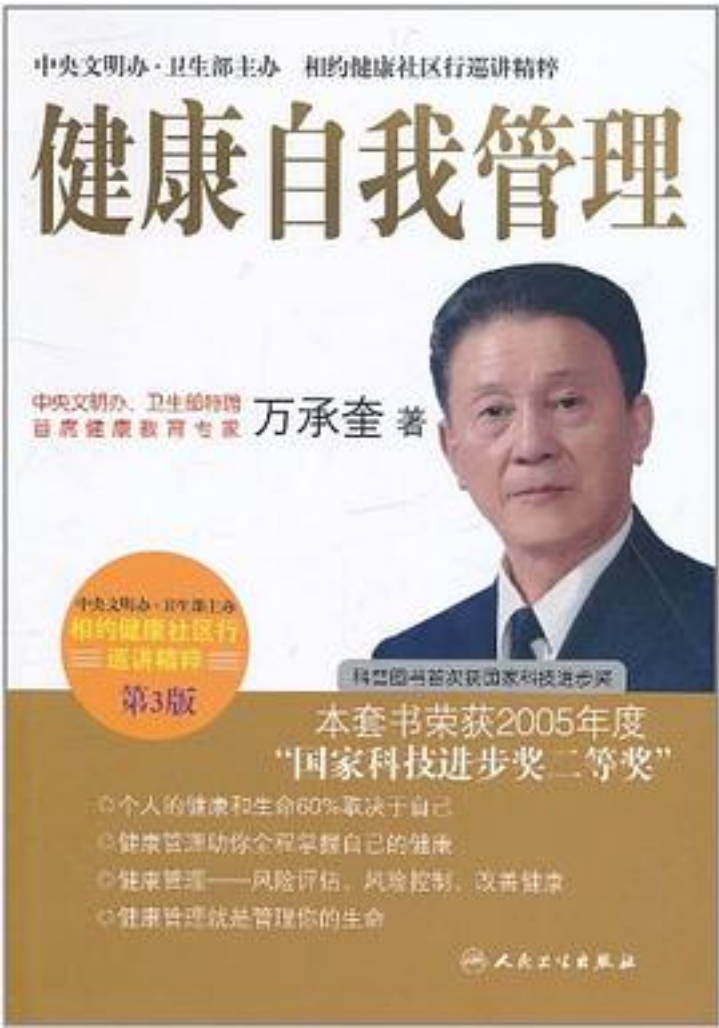


健康自我管理



[健康自我管理_下载链接1](#)

著者:万承奎

出版者:人民卫生

出版时间:2003-9

装帧:

isbn:9787117136891

《健康自我管理(第3版)》语言精辟，耐人回味：言辞通俗，使人永记。融权威性、科

学性、知识性、趣味性和实用性为一体，可称为大众健康教育之力作，医学科普图书之精品。

作者简介:

万承奎，中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员、中国企业家协会首席健康教育专家、中国健康教育协会理事、中国老年学学会理事、中国人生学学会理事、中国教育艺术家协会常务理事、中国健康教育演讲家。

1958年中国人民解放军第四军医大学本科毕业，研究员，多年来从事宣传教育工作和健康教育工作。

1986年以来，通过努力学习，深入调查、潜心研究，以医学、哲学、心理学为三大支柱，融社会学、教育学、伦理学、人际关系学、营养学、行为学、管理学、体育学等学科为一体，提出了“健康靠自我管理”的新观点。应邀到全国和全军进行“21世纪健康新观念”和“健康自我管理”演讲近2000场，受到热烈欢迎。先后发表论文100余篇，出版专著3部，其中《老年人身心健康的五把钥匙》自1990年出版以来，印刷7次；《健康自我管理》自2003年9月出版以来连续印刷11次。合编《健康快车》、《健康大巡讲》等专著5部，发行约100万册。

目录: 第一部分 21世纪是长寿时代 1.安南说: 21世纪是长寿时代
2.人的寿命应到100~175岁 3.毛泽东讲过: “自信人生200年”
4. “人到七十古来稀”已成为历史 5.人生的第三个阶段: 老年期——创新期
6.健康新地平线 第二部分 21世纪是大健康时代 1.21世纪是人类追求健康的世纪
2.对待健康的三种态度, 三种类型的人 3.破除健康旧观念, 树立健康新观念
4.健康的新观念和新标准 5.中医学关于中老年人身体健康的8条标准
6.现代心理学关于心理健康的8条标准 7.身心健康的自我测定 第三部分
21世纪危害人们健康的三大疾病、三大杀手 1.危害健康的三大疾病
2.危害生命的三大杀手 3.老年人为什么易患癌症 4.肠癌为什么迅速登陆中国
5. “夫妻癌”结伴来——解读夫妻癌 6.癌症不是绝症, 癌症≠死亡
7.保护好心脏、血管和血液, 就是保护好了健康和生命 第四部分
21世纪是自我保健为主的世纪 1.人的健康和生命是个系统工程
2.个人的健康和生命60%取决于自己 3.人体有个天然优秀的 “制药厂”
4.保健工作处在十字路口 5.自我保健是21世纪卫生保健发展的必然趋势 第五部分
掌握好自我保健的五把金钥匙
第一把金钥匙: 积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径 1.动则不衰——生命在于运动
2.运动——保护好你的生命线 3.运动——抗癌防癌的良方
4.每个人都要掌握3~5种有氧运动的方法 5.锻炼身体要讲究科学
第二把金钥匙: 加强脑力训练是增强大脑功能、延缓大脑衰退的关键
1.大脑是健康和生命的调节器 2.增强大脑功能、延缓大脑衰退的5条对策
3.大脑细胞需要8种营养素
第三把金钥匙: 营养合理、膳食平衡是保证身心健康的物质基础
1. “民以食为天”——中国人需要一场膳食革命 2.要懂得科学饮食 3.科学饮食的4个原则
4.世界有3种膳食模式 5.每日健康食谱 6.国内外有关营养的最新信息
第四把金钥匙: 乐观情绪是身心健康的灵丹妙药 1.情绪是人们生命的指挥棒
2.善于控制和调节自己的情绪, 防止不良情绪的伤害, 不当情绪的俘虏
3.培养乐观情绪, 善于驾驭情绪, 做情绪的主人
第五把金钥匙: 健康、科学、文明的生活方式和行为是保证身心健康的重要原则
1.人类健康面临的挑战 2.现代病的危害主要来自6种最不健康的生活方式
3.培养并建立健康、科学、文明的生活方式和行为 4.健康生活方式的自我测定 第六部分
健康教育、健康促进和健康管理成为21世纪世界新潮流

1.发达国家心脑血管病和癌症发病率为什么下降 2.什么是健康教育 3.何谓健康促进
4.为什么要进行健康管理 5.架起三座桥梁，把健康知识变成千百万人的自觉行为
· · · · · · ([收起](#))

[健康自我管理_下载链接1_](#)

标签

健康管理

健康

评论

健康、自律的习惯至关重要。

[健康自我管理_下载链接1_](#)

书评

[健康自我管理_下载链接1_](#)