

<<生命双要素>>

图书基本信息

书名：<<生命双要素>>

13位ISBN编号：9787117157155

10位ISBN编号：7117157151

出版时间：2012-6

出版单位：人民卫生出版社

作者：石杰 等主编

页数：133

字数：116000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<生命双要素>>

### 内容概要

随着人们生活水平的提高、自我保健意识的增强，对维生素、微量元素的摄取和补充越来越重视。面对纷纷上市的各种维生素、微量元素补充剂如何选择？

对于维生素、微量元素的摄取和补充有哪些人们普遍存在的误区？

应该如何正确理解广告的内容从而合理使用？

这些都已成为被广泛关注的问题。

同时，掌握维生素、微量元素对健康的影响及其合理用药的知识对于社区医生也很重要。

宣世英、李德爰、石杰

等主编的《生命双要素(维生素与微量元素的合理选用与误区)》从维生素、微量元素与不同人群的身体健康及疾病的关系、合理用药等几方面就人们生活中关心的问题 and 常见的误区进行了阐述，形式新颖，内容详实、通俗易懂。

## &lt;&lt;生命双要素&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 维生素

## 一、人体所需维生素概述

1. 维生素的发现、由来及种类
2. 为什么说维生素是生命要素之一
3. 正常人体每日应摄取多少维生素
4. 合成维生素与天然维生素的比较
5. 维生素的食补
6. 何时、如何摄入维生素效果上的区别
7. 人体缺乏维生素易患哪些疾病
8. 过量服用维生素有毒副作用吗
9. 与健康长寿有关的维生素
10. 孕妇不应盲目补充维生素
11. 维生素给您靓丽肌肤

## 二、维生素与健康

## (一)明眸皓齿——维生素A

1. 维生素A的基本知识
2. 维生素A在人体中的作用
3. 维生素A缺乏能导致机体哪些不适症状
4. 维生素A过多症的判断、预防与治疗
5. 维生素A与儿童健康的关系
6. 维生素A的使用与妇女健康的关系
7. 上班族为什么应补充维生素A
8. 维生素A的常用药物(保健品)剂型比较及用法用量
9. 维生素A购买指南
10. 维生素A使用中的常见误区
11. 维生素A使用中的注意事项
12. 提高维生素A吸收效果的窍门

## (二)大家族——维生素B族类

1. 维生素B族的基本知识
2. 维生素B在人体中的作用
3. 维生素B缺乏能导致机体哪些不适症状
4. 维生素B1缺乏可引起婴儿夜啼
5. 维生素B族与妇女健康的关系
6. 维生素B族与老年人健康
7. 脚气患者应补充维生素B1
8. 烫发前后应补充维生素B12
9. 维生素B族常见剂型比较及用法用量
10. 维生素B族购买指南
11. 服用维生素B族的注意事项
12. 维生素B1的新发现

## (三)生命之匙——维生素C

1. 维生素C的基本知识
2. 维生素C在人体中的作用
3. 维生素C缺乏导致人体哪些不适症状
4. 维生素C与儿童健康的关系

## <<生命双要素>>

5. 维生素C与妇女健康的关系
6. 维生素C常见剂型及用法用量
7. 维生素C使用中的常见误区
8. 维生素C的注意事项
9. 维生素C的新发现——抑制某些肿瘤的生长

### (四)强身健骨——维生素D

1. 维生素D的基本知识
2. 维生素D在人体中的作用
3. 维生素D缺乏导致人体哪些不适症状
4. 维生素D缺乏性佝偻病
5. 维生素D的常用药物及用法用量
6. 维生素D的购买指南
7. 维生素D使用中的常见误区
8. 维生素D的注意事项
9. 维生素D新发现——呼吸器官的保护神

### (五)养生抗衰——维生素E

1. 维生素E的基本知识
2. 维生素E的作用
3. 维生素E与老年人健康的关系
4. 维生素E与妇女健康的关系
5. 维生素E与消化性溃疡
6. 富含维生素E的食物可以降低肺癌发病率
7. 维生素E对眼睛有什么作用
8. 维生素E的常见剂型及用法用量
9. 维生素E使用中的常见误区
10. 服用维生素E的注意事项
11. 维生素E的新发现

### (六)止血功臣——维生素K

1. 维生素K的基本知识
2. 维生素K在人体中的作用
3. 维生素K缺乏能导致机体哪些不适
4. 维生素K为什么有维生素1、维生素K2、维生素K3和维生素K4，有何区别
5. 出血为什么要用维生素K
6. 防骨质疏松维生素K不可少
7. 维生素K可以改善偏头痛症状
8. 母乳与维生素K缺乏有什么关系
9. 维生素K的常见剂型及用法用量
10. 服用维生素K的注意事项

### (七)失眠克星——谷维素

1. 谷维素的基本知识
2. 谷维素在人体中的作用
3. 谷维素真能改善睡眠吗
4. 谷维素是一种美容素
5. 谷维素的用法用量
6. 谷维素使用中的常见误区
7. 服用谷维素的注意事项

## 下篇 微量元素

## &lt;&lt;生命双要素&gt;&gt;

## 一、人体所需的微量元素概述

1. 什么叫“微量”元素
2. 微量元素在人体中的主要生理功能
3. 微量元素在人体的分布
4. 各种微量元素在人体中的作用及与疾病的关系
5. 中国人较易缺乏的微量元素
6. 如何从食物中获得微量元素
7. 请不要过量补充微量元素
8. 怎样正确服用微量元素
9. 儿童所需的几种微量元素
10. 微量元素与老年人健康

## 二、微量元素与健康

## (一)造血专家——铁

1. 铁的基本知识
2. 铁在人体中的作用
3. 食物来源与生物需求量
4. 正确认识铁
5. 不同年龄段缺铁性贫血原因解析
6. 缺铁与耳聋的关系
7. 铁与心血管系统疾病
8. 补铁小建议
9. 购买指南
10. 铁剂使用的常见误区
11. 补铁小食谱
12. 铁的新发现

## (二)生命之花——锌

1. 锌的基本知识
2. 锌在人体中的作用
3. 正确认识锌
4. 孩子补锌小提示
5. 锌与糖尿病的关系
- 6.

## 锌可“明视”

7. 青春常在有“锌”在
8. 购买指南
9. 锌剂使用的常见误区
10. 锌的新发现

## (三)铁齿铜牙——氟

1. 氟的基本知识
2. 氟在人体中的作用
3. 正确认识氟
4. 预防龋齿——含氟牙膏不能含糊用
5. 购买含氟牙膏小窍门
6. 含氟牙膏应用的小提示

## (四)智慧之源——碘

1. 碘的基本知识
2. 碘在人体中的作用

## <<生命双要素>>

3. 食物补碘与生理需要知多少

4. “缺碘”不容忽视

5. “补碘”要防“过碘”

6. 科学食用含碘盐

7. 服用碘剂的常见误区

8. 碘的新发现

### (五)健康能手——铜

1. 铜的基本知识

2. 铜在人体中的作用

3. 大脑的“益友”

4. 心脏的“卫士”

5. 抗衰老的“能手”

6. 流感的“天敌”

7. 防治白发的“灵丹”

8. 人体催眠剂

9. 生活小提示

### (六)抗癌能手——硒

1. 硒的基本知识

2. 硒在人体中的作用

3. 抗癌能手

4. 硒能解重金属之毒

5. 硒与克山病、大骨节病

6. 科学补硒

### (七)其他微量元素成员

1. “钼”不邪视

2. 长寿因子——铬

3. “锰”不显眼

### (八)生命之本——钙

1. 钙的基本知识

2. 钙在人体中的作用

3. 钙平衡的“正”与“负”

4. 钙搬家、钙反常

5. 钙的每日摄入量和日生理需要量有什么不同

6. 补钙小知识一

7. 补钙小知识二

8. 购买指南

9. 补钙常见误区

## &lt;&lt;生命双要素&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：3、维生素A缺乏能导致机体哪些不适症状（1）暗适应能力下降、夜盲症及眼干燥症 维生素A缺乏的最早症状是暗适应能力下降，严重时可致夜盲，即在暗光下无法看清物体。

由于角膜、结膜上的一些组织、泪腺等退行性变，导致角膜干燥、发炎、软化、溃疡、角质化等一系列变化，在球结合膜出现泡状银灰色斑点。

严重时常可导致不可逆转的失明。

（2）黏膜、上皮改变 上皮组织分化不良，皮肤特别是臂、腿、肩、下腹部皮肤粗糙，干燥、鳞状态等角化变化。

口腔、消化道、呼吸道和泌尿生殖道的黏膜失去滋润、柔软性，使细菌易于侵入，造成呼吸、泌尿生殖系统感染，特别易致支气管肺炎等严重疾病。

（3）生长发育受阻 尤见于儿童，首先影响骨骼的发育，齿龈增生与角化，影响牙釉质细胞发育。使牙齿停止生长。

（4）其他 味觉、嗅觉减弱，食欲下降。

4.维生素A过多症的判断、预防与治疗 治疗量的维生素A副作用较小，但过量维生素A可使细胞溶酶体膜破裂，释放水解酶，影响细胞膜的稳定性，并可影响软骨溶解，造成骨质增生异常。

维生素A过多症通常分为急性和慢性两种。

氛维生素A与儿童健康的关系（1）小儿维生素A亚临床型缺乏与维生素A缺乏症的诊断 维生素是人体正常生理功能必需的一种营养素，是不可缺少的。

除了人体肠道内的细菌能合成少量维生素K夕卜。

一般说来。

人体需要的维生素均从食物中摄取。

维生素的种类很多，有维生素A、维生素B、维生素C、维生素D等，缺乏某种维生素人体就会产生相应的不适症状。

现今人们的营养条件虽好，但如果饮食不科学、食物搭配不合理，加之小儿消化吸收功能较弱，有偏食的喜好。

以及小儿生长发育快，身体中需要的维生素相对较多等，孩子就容易发生营养失调，出现亚临床型维生素缺乏的现象。

维生素A容易发生亚临床型维生素A缺乏症，主要是血中维生素A降低。

据调查，我国小学生每天维生素A的摄取量只有规定量的40%—70%。

由于缺乏维生素A会影响体内糖蛋白的合成，削弱皮肤黏膜的屏障功能，并妨碍抗体的形成。

因此会使小儿的抵抗力减弱。

<<生命双要素>>

编辑推荐



<<生命双要素>>

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:<http://www.tushu007.com>