

<<小预防大健康>>

图书基本信息

书名：<<小预防大健康>>

13位ISBN编号：9787501175130

10位ISBN编号：7501175136

出版时间：2006-6

出版时间：新华出版社

作者：保罗·高因

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>

## <<小预防大健康>>

### 内容概要

随着生活水平的提高和工作学习压力的增大，中风、心脏病、糖尿病、癌症和骨质疏松，以及精神疾病和女性、儿童健康等问题，让许多人痛苦不堪。

其实，只要我们正确合理地照顾自己的身体，每个人都能过上健康、长寿的生活，远离身心残疾，来实现他值得称道的目标。

本书作者是澳大利亚著名的预防医学全科医生，指导你如何改变不良的生活方式，提示你应该采取什么措施减少患病危险，从而获得健康长寿的一生。

<<小预防大健康>>

作者简介

作者：(澳)保罗·高因

## &lt;&lt;小预防大健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一部分 预防疾病的基本知识 第一章 认识可预防的成人疾病 第二章 认识可预防的儿童疾病 第三章 关键问题——实现转变 第四章 对医学信息的评价第二部分 精神卫生 第五章 精神卫生的社会功能 第六章 精神疾病 第七章 酒精和违禁精神活性物质滥用第三部分 营养与疾病预防 第八章 饮食中有什么 第九章 饮食与防癌第四部分 肥胖与缺乏锻炼 第十章 肥胖 第十一章 儿童肥胖 第十二章 缺乏锻炼第五部分 冠心病和中风的预防 第十三章 心血管疾病——概述 第十四章 降低血中的胆固醇和其他血脂水平 第十五章 高血压 第十六章 糖尿病 第十七章 心血管疾病的其他影响因素第六部分 癌症的预防 第十八章 了解如何预防癌症 第十九章 预防肺癌和其他与吸烟有关的癌症 第二十章 肠癌预防 第二十一章 乳腺癌 第二十二章 宫颈癌 第二十三章 预防皮肤癌——黑素瘤 第二十四章 前列腺癌第七部分 女性的其他一些可预防的健康问题 第二十五章 孕前准备及孕期检查 第二十六章 女性尿失禁 第二十七章 绝经和激素替代疗法 (HRT) 第八部分 骨质疏松、创伤、哮喘以及其他可预防的健康问题 第二十八章 骨质疏松 (症) 第二十九章 意外事故和损伤 第三十章 呼吸系统疾病 第三十一章 肾脏疾病 第三十二章 听力和视力 第三十三章 传染性疾病附录 附录1 疾病效果评价——疾病负担值 附录2 实证医学 附录3 与脂肪摄入有关的主要食品 附录4 儿童发育进程 附录5 与铁和锌摄入有关的主要食品 附录6 低血糖指数 (GI) 的食品 (也是低脂食物) 附录7 BMI (body mass index) 体重指数 附录8 心血管疾病的发病过程 附录9 饮食和其他影响血管病变形成的因素 附录10 通过检测血糖来诊断糖尿病 附录11 心血管疾病危险因素计算方法 附录12 机体中的胆固醇 附录13 食品中的抗氧化剂 附录14 通过食物脂肪酸来控制低密度脂蛋白 (LDL) 的水平注释

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>