

<<助你健康>>

图书基本信息

书名：<<助你健康>>

13位ISBN编号：9787505861657

10位ISBN编号：7505861654

出版时间：2007-5

出版时间：经济科学出版社

作者：李保太

页数：286

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>

<<助你健康>>

内容概要

本书从六大部分向人们展示了健康和良好的生活习惯对生命的重要意义。该书共分为六大篇，包括：健康观念、医学常识、疾病介绍、生活行为、心理保健、运动健身。全书通过这六大部分向人们介绍了生活中如何拥有一个健康的身心，如何用医学知识把掌握健康，如何治疗和预防疾病。

书籍目录

第一篇 健康理念将健康理念和良好习惯贯穿于生命的全过程代谢性疾病的防治必须引起高度重视女性需要格外呵护自身健康把健康管理列入人生规划把握今天活出精彩执著事业与注重健康一定要并举生命的长短不仅仅在于运动重视运动健身维护自身健康合理安排工作生活避免长期熬夜四种人群对健康的态度引发不同的结果体检——健康之路上的哨兵定期体检是早期发现疾病最有效的方法体检时切忌自以为是十大症状不容忽视洪昭光“三座山”健康新观念快乐·健康成功人生需“十商”其中健康占“二成”46—55岁善待生命高危期男人40一道坎儿女人40十字路口职业人群更需要加强预防亚健康清晨的不适感值得重视用科学膳食的理念吃出健康的体魄《中国居民膳食指南》的主要内容重要的养生之道——吃八分饱保持心脏健康常用健康食谱正确理解肿瘤降低患癌风险预防癌症应从健康的饮食开始做好肝癌高发人群的预防管住嘴迈开腿是预防高血脂和肥胖的法宝远离肥胖健康心脏胆固醇的功与过消除对中药认识的五误解适度吃喝玩乐预防“过节综合症”保健最佳时间努力降低不良建筑物综合征对健康的危害中年人应学会抗早衰积极预防控制艾滋病为了健康请将戒烟进行到底传染病防治法基本内容适量献血有益健康医院看病挂号的一些技巧三十岁女性保持活力九大提示关注女性更年期幸福家庭“金三角”解读《黄帝内经》(节选)第二篇 医学常识人体的基本结构血型药物不良反应有些药物不能擅自停用什么时间服药效果最好六种错误服药方式不可取降压药不宜常换降脂药不要随意用在专科指导下合理使用降压药速效救心丸的独特用途服用乌鸡白凤丸应对症贫血补铁的十个注意点如何合理使用抗菌素不合理使用中药制剂常见的16种有害反应遵循时间治疗学平稳安全降压高血压流行的一般规律控制高血压预防脑卒中控制血压波动三大对策控制高血压降压要达标家庭测血压时应注意的七个方面穴位按摩降血压八方人手预防脑溢血七种常见突发病的家庭急救措施常规心电图介绍什么是冠状动脉搭桥术冠心病病人如何预防心肌梗死心脏病重男轻女淋巴结——机体病变的“警报器”肿瘤的级预防措施五类女性易患乳腺癌尽早发现宫颈癌前病变子宫肌瘤及早防治是关键三大高发群体须慎防颈腰椎病高度怀疑颈椎病的八大症状十种危险信号提示颈椎病接种流感疫苗是预防流感最有效的手段远离禽类分泌物和排泄物是预防禽流感的关键人体的五大保健区血脂化验报告怎样看何谓OGTT试验乙肝两对半乙肝“大三阳”与“小三阳”何为CT何为磁共振B超、CT、MRI各有所长宫颈涂片检查超声波疗法老花眼的保健什么样的牙需要拔除新型镶牙方法——种植牙何时才需服用退烧药秋冬时节积极预防慢性呼吸道疾病咳嗽的病因诊断从六个方面入手预防泌尿系感染养肾六法营养不良或过剩均可形成脂肪肝胆石症预防四要点常见皮肤上的红点点夏季慎防四种常见皮肤病烫伤的急救原发性手汗症有办法根治穴位指压法治疗晕车晕船常见脱发的原因和防治方法第三篇 疾病介绍第四篇 生活行为第五篇 心理保健第六篇 运动健身后记

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>