

<<体育与健身运动中的肌肤保鲜>>

图书基本信息

书名：<<体育与健身运动中的肌肤保鲜>>

13位ISBN编号：9787532391189

10位ISBN编号：7532391183

出版时间：2007-12

出版时间：上海科学技术

作者：上田由纪子著

页数：175

字数：104000

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>

<<体育与健身运动中的肌肤保鲜>>

内容概要

运动让我们的皮肤更健康，有时也使皮肤受伤。

本书是一位日本知名体育运动医学皮肤科医生，为读者讲述运动与皮肤之间诸多有关皮肤保健、护理、诊疗新理念、新方法的普及性读物。

体育和健身运动中可能出现的各种皮肤问题，在本书中均可以找到解决的方案，如皮肤外伤、皮炎、皮肤感染、皮肤光老化、痤疮、伤痕与斑疹的处理等。

除此之外更值得一提的是，体育和健身运动中如何防护紫外线对皮肤的伤害、如何洁面、如何选用保湿剂，甚至运动时要保护皮肤应如何穿着这些人们容易忽视的问题作者也花了不少笔墨，给出了一个个中肯的建议，富有参考价值。

除普通读者以外，诸如运动员、教练、队医、皮肤科医生等专业读者也可根据需要参阅本书。

<<体育与健身运动中的肌肤保鲜>>

作者简介

上田由纪子，医学博士，日本皮肤科学会认定皮肤科专科医师，日本体育协会认定体育医师。1976年东京大学医学部毕业，1976年进入东京大学医学部皮肤科教研室，1977年东京大学皮肤科教研室助手，1984年新上田CLINIC开业（千叶县浦安市），2001年国立体育科学中心医学研究部皮肤

<<体育与健身运动中的肌肤保鲜>>

书籍目录

1 皮肤的作用 皮肤的构造 皮肤保护身体的作用 皮肤保健在体育运动中的重要性 专栏一 皮肤科医生在健身运动中如何保健自己的皮肤2 角质层的问题 角质层的功能 角质层的疾病 胼胝与鸡眼 专栏二 来自运动员身边教练员、保健教师、护理师的话3 皮肤的外伤 皮肤外伤的现场处理 创伤治愈的理论 皮肤外伤的治疗法 消毒药物4 皮肤的感染症 细菌感染症 病毒感染症 真菌感染症5 皮肤的外用药物 外用药物的成分与基质 皮肤外用药的正确使用方法 专栏三 关于软膏的应用6 荨麻疹与接触性皮炎 荨麻疹 接触性皮炎 皮肤接触试验、划痕试验、皮下试验 手的湿疹 足部的湿疹 特殊的接触性皮炎 专栏四 金属过敏症与“输给刮胡刀”7 特异性皮肤炎8 中毒性皮肤病9 光老化与皮肤肿瘤10 皮肤的附属器官——毛发、指（趾）甲、汗腺11 在热与冷的环境中保护皮肤12 肌肤保鲜的紫外线对策13 做一名健美的运动员者附 整理运动：不同体育运动项目皮肤问题的特征与对策主要参考文献后记

<<体育与健身运动中的肌肤保鲜>>

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>