

<<中年保健ABC-健康新概念丛书>>

图书基本信息

书名：<<中年保健ABC-健康新概念丛书>>

13位ISBN编号：9787533707941

10位ISBN编号：753370794X

出版时间：2001-01

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：吕宝璋

页数：335

字数：200000

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>

## 内容概要

“知、信、行”也是编写本书的总提纲。

第一部分以具体的数字和资料提醒读者，中年人的健康状况堪忧，英年早逝这样的悲剧屡屡发生，更值得人们反思；以不容忽视的事实向读者宣示，从总体上看，中年轻是人生的黄金进代，它更是“多事之秋”。

第二部分通过对健康新概念、影响健康的因素、中年人生理和心理特点、中年人最常见的疾病以及一些基本医药学和营养学知识等的介绍，为寻些很少接触医学的读者，提供一些在我看来是有用的资料，希望此举有助于他们的“知”和“信”。

第三部分则是以世界卫生组织提出的健康“四大基石”为纲，变如何从四个方面以具体行动去获取和保持健康，并以具体事例，强调“行”是最重要的。

#### 作者简介

吕宝璋，军事医学科学院基础医学研究所研究员，中国老年学会副会长，享受国务院政府特殊津贴。曾被法国国家教育部聘任为法国巴黎第七大学教授，并于1995年任客座教授至今。著有《受体与疾病》和《受体学概论》等专著。曾完成衰老发生机理的受体学研究等多项国家自然科学基金

书籍目录

警钟篇 一、几组令人深思的数字 (一) 英年早逝, 教训深刻 (二) 身体素质差, 患病率高 (三) 一些疾病的发病年龄趋于年轻化 (四) 心理和精神状况堪忧 二、中年人在保健意识上存在着误区和盲区 (一) 自恃身强力壮, 殊不知身体的许多功能已在衰退 (二) 强调拼搏, 透支体力 (三) 缺乏自我保健意识, 生活方式不科学 (四) 缺乏医学常识, 自我保健能力差 三、多数中年人处于亚健康状态 四、慢性疲劳综合征是中年人的大敌 五、更年期对中年人的影响不容忽视 知识篇 一、健康新概念 (一) 健康概念的发展 (二) 全方位和高质量的健康要求 二、影响健康的因素 (一) 遗传因素 (二) 不良生活习惯和行为 (三) 不良情绪和性格 (四) 疾病和亚健康状态 (五) 环境因素 三、人体各系统的组成及中年时的特点 (一) 神经系统 (二) 循环系统 (三) 呼吸系统 (四) 消化系统 (五) 内分泌系统 (六) 免疫系统 (七) 运动系统 (八) 泌尿系统 (九) 生殖系统 四、中年人的心理特征及与疾病的关系 五、中年人的自我保健 六、了解一些对中年人危害最大的疾病 七、学习一些营养学知识 创造篇 一、平衡心理 二、建立良好的生活方式 三、合理膳食和食品保健 四、适量运动 附录

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>