

<<女人补钙的理由>>

图书基本信息

<<女人补钙的理由>>

内容概要

本书确是一本可读、可信又可用的实用生活科普图书。

西方的科普读物，在介绍科技知识的时候，不仅讲究实用，而且更加注重科学研究和科学调查，强调科学理论的推导和作者的观点，因而更加具有说服力。

本书以非常生活的气息、科学严谨的推理、简明易懂的语言、实用可行的方法，系统地介绍了骨质疏松症的发病原因、好发因素、发生发展、临床表现及其预防措施、治疗办法，全书除一些饮食谱可能会与我们的生活有所差异外，其他的内容都可以参照实行。

本书告诉你：为什么女性更容易患骨质疏松症？

你需要补钙吗？

何时开始补钙？

如何科学地补钙？

强化骨质的运动与饮食，骨质疏松症的各种疗法。

<<女人补钙的理由>>

书籍目录

译者的话 前言 第一部 骨质疏松症是可以预防的 第1章 沉默的跛行者 第2章 骨骼生长的秘密 第3章 骨质疏松症的病理解剖 第二部 检测你的骨骼 第4章 你是高危险群吗？
第5章 进行骨骼体检 第6章 被遗忘的因素——跌倒 第三部 强壮骨骼的良策 第7章 钙及其他营养 第8章 强壮骨骼的体育锻炼 第9章 药物治疗的好消息 第四部 与骨质疏松症斗争 第10章 壮骨手册 第11章 男人也会罹患骨质疏松症 第12章 病人与专家的问答

<<女人补钙的理由>>

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>