第一图书网, tushu007.com

<<决定一生的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<决定一生的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787540739010

10位ISBN编号：7540739010

出版时间：2007-5

出版时间：漓江出版社

作者：李启平

页数：279

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

第一图书网, tushu007.com

<<决定一生的健康忠告>>

内容概要

卫生部健康教育专家洪昭光教授谈科学养生；中华医学会会长钟南山院士谈慢性阻塞性肺疾病；北京军区总医院国庆阅兵式营养师李瑞芬谈食物营养搭配；中国工程院盛志勇院士谈烧伤和养生；北京大学医学部童坦君院士谈衰老现象；北京大学第三医院骨科主任刘忠军教授谈防治颈椎病……　　新华社资深记者李启平与全国50位著名医学专家的对话，从保健养生、饮食营养、心理调整、慢性病防治、生活细节、家庭健康等七个方面入手，解答百姓最关心、最常见的健康问题。
本书高度浓缩各位专家的智慧、经验和知识，以通俗易懂的文字，为你提供极具针对性的健康生活方案。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李启平：新华社《参考消息·北京参考》健康生活周刊主编。
近几年来，致力于大众健康知识的宣传报道。
先后采访资深院士盛志勇、中华医学会会长钟南山院士、北京大学第一医院名誉院长郭应禄院士、卫生部健康教育首席专家洪昭光教授等两百多位医学名家，发表大众健康文章超过100

第一图书网, tushu007.com

<<决定一生的健康忠告>>

书籍目录

序言第一部分 养生保健抗衰老　最好的医生是自己——卫生部健康教育专家洪昭光教授谈科学养生
中医+西医=中西医结合？
——中国中西医结合学会会长陈可冀院士谈中西医结合　揭开衰老之谜，科学延缓衰老——北京大学医学部童坦君院士谈衰老现象　超越年老预防痴呆——北京协和医院张振馨教授谈老年痴呆症第二部分 天天都有好心情　穿过抑郁的胡同——首都医科大学附属安定医院副院长李占江博士谈抑郁症　幸福是目标，更是一种心态——北京师范大学心理学院博士生导师刘翔平教授谈幸福感　给你一支压力舒缓剂——北京大学精神卫生研究所主任医师王希林博士谈压力第三部分 美味营养巧平衡　用心调和健康品味——北京军区总医院原主任营养师李瑞芬谈食物营养搭配　树立科学饮食观——中国农业大学食品科学与营养工程学院副院长胡小松教授谈果蔬营养　冬季进补你做好准备了吗？
——中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师胡维勤谈冬季进补　健康饮食 快乐过年——北京协和医院营养科副主任于康谈节日饮食　喝出文化 喝出健康——中国农业大学杜相革博士谈饮茶　小小奶制品 营养大学问——中国疾病预防控制中心营养与食品安全所尹婧博士谈科学选用奶制品　吃剩菜会不会致癌？
——卫生部北京医院营养室副主任医师李蕴瑜谈剩菜处理第四部分 及时诊断早预防　乳腺癌普查的最新进展——北京世纪坛医院院长封国生教授谈乳腺癌早期发现　如何早期发现胰腺癌——北京友谊医院消化内科副主任吴咏冬谈胰腺癌早期防治　生气容易导致甲亢？
——北京协和医院内分泌科主任医师戴为信教授谈甲亢防治　危害极大的脑中风——北京宣武医院神经内科主任医师王默力谈脑中风的早期防治　别让肚皮露馅儿——北京世纪坛医院普外科主任张能维谈疝气预防　让我们80岁时仍拥有20颗牙——北京大学口腔医学院预防教研室主任张博学教授谈牙齿护理　呵护眼睛的最后一道底线——北京同仁医院眼科首席专家魏文斌教授谈视网膜保健　抓住切口，保护血管——北京友谊医院神经内科主任李继梅、脑血管超声室主检医师高凤玲谈血管保护第五部分 不能忽视慢性病　让呼吸更加轻松舒畅——中华医学会会长钟南山院士谈慢性阻塞性肺疾病　人到中年，代谢疾病会结伴而来吗？
——北京大学人民医院内分泌科主任纪立农教授谈代谢综合征　让颈椎保持年轻态——北京大学第三医院骨科主任刘忠军教授谈防治颈椎病　发现血糖高怎么办？
——解放军总医院（301医院）内分泌科主任陆菊明教授谈糖尿病　驾驭控制血糖的马车——北京大学医学部冯兴中教授为患者亲属讲解糖尿病知识　让腰杆更挺直——北京积水潭医院脊柱外科副主任刘波谈腰椎间盘突出　正确训练肌肉 远离关节疼痛——北京积水潭医院康复科主任郭险峰谈防治骨关节伤痛　胆道里长了结石怎么办？
——解放军总医院消化科主任杨云生教授谈胆石症防治　扁桃体发炎该不该摘除？
——解放军305医院耳鼻咽喉头颈外科主任江继平谈儿童扁桃体炎　倾听专家的“肺腑之言”——北京宣武医院胸外科主任支修益教授谈肺癌防治第六部分 注重生活小细节　让生命保持年轻态——中国工程院盛志勇院士谈烧伤和养生　你可以睡得更好——北京同仁医院咽喉科主任叶京英教授谈健康睡眠　谨防宠物带来疾病——北京地坛医院医学信息中心负责人蔡晧东谈宠物卫生细节　喷嚏同样需要重视——北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科副主任张罗博士谈过敏性鼻炎　如何选择太阳镜——武警总医院眼科陶海博士谈选戴太阳镜技巧　科学防晒 清凉度夏——武警总医院皮肤科主任李志强博士谈防晒知识　嘴歪了怎么办？
——北京世纪坛医院面神经研究室主任李健东博士谈面神经瘫痪　体检前须做好哪些准备？
——解放军总医院附属第一医院体检中心主任田京发谈体检事项第七部分 家庭健康最重要　男婚女嫁为什么这么难？
——中国社会科学院社会学家王震宇教授谈大龄青年的婚恋生活　如何养育一个健康匀称的孩子？
——中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生研究员谈儿童营养　家长如何走进孩子的心田——北京协和启迪心理咨询中心专家甄中科副教授谈怎样与孩子沟通　登上回家的健康快车——中国疾病预防控制中心健康教育所副所长田向阳谈旅途健康细节　女人40如何坦然迎接更年期——北京协和医院妇科专家朱燕宁教授谈女性更年期　男人何时迎接更年期——北京协和医院泌尿外科李宏

第一图书网, tushu007.com

<<决定一生的健康忠告>>

军博士谈男性更年期　为男性撑起一片健康的天空——中国工程院院士、北京大学第一医院男科中心主任郭应禄教授谈男性性健康　给女人的特殊呵护——北京妇产医院王建东博士谈宫颈病变的早期发现

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

50位顶级专家为你量身定做的健康方案，以专家智慧，透百姓视角，零距离解答读者最关心的健康问题。
该书是一部值得收藏的疾病预防和养生保健读本。
李启平的文章有一个显著的特点，就是把医学知识的科学性、专业性变成百姓语言娓娓道来，深入浅出，能把晦涩的医学语言大众化、通俗化，让人看得懂，记得信，有针对性和实用性。
——中华医学会会长 钟南山院士　　随着生活水平的普遍提高，公众对自己和家人健康日益关注，他们迫切希望专家能成为其日常遇到的医学问题提供科学、可信、易懂、有用的信息和知识。
本书大大缩短了专家和群众的距离，以通俗的语言、生动的形式，向大众传播医学知识，相信是会受到读者欢迎的。
——中国医学会科学院北京协和医院院长 刘谦教授　　医学名家和专业记者的知识对话，以百姓的视角，传播健康，培育健康，守护健康，是渴望健康的人们必读的一本好书。
——中国医学科学院阜外心血管病医院院长 胡盛寿 教授　　进入知识经济时代，信息有力地推动了医学科普知识的普及。
《决定一生的健康忠告》一书出版发行，加强了医学专家同寻常百姓之间的沟通，有益天防病治病，促进百姓健康。
——首都医科大学附属北京同仁医院院长 韩德民 教授

第一图书网, tushu007.com

<<决定一生的健康忠告>>

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