

<<科学用药保健康>>

图书基本信息

书名：<<科学用药保健康>>

13位ISBN编号：9787564102371

10位ISBN编号：7564102373

出版时间：2006-1

出版单位：江苏东南大学

作者：常州市医学会主编

页数：105

字数：90000

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>

## <<科学用药保健康>>

### 内容概要

该丛书由市科协组织有关单位和学会的专家、学者和科技人员共同编写，内容涵盖了卫生保健、饮食营养、心理健康、日常生活、环境保护、安全防范等多个专题，用通俗易懂和文字向百姓介绍与生活息息相关的科学知识，积极倡导科学、文明、健康的生活方式，唤起公众的环境意识、生态意识，丰富百姓的精神生活，提高和改善人们的生活环境、生活质量、生活水平。

《百姓科普系列丛书》全套30册，将分辑陆续出版。

该丛书能为百姓开阔视野、丰富知识，拉近科学与公众的距离，唤起公众对科学的热情和兴趣，及时传播新理念和新知识，向社会贡献一点菲薄的力量。

随着医学科学技术的飞速发展和社会文明程序的普遍提高，人民群众的健康状况得到较大改善，但是提高人们的科学文化素质，普及卫生新科学、新知识，仍然是一项长期而艰巨的任务。

卫生科学有着深刻的内涵和丰富的内容，我们期望应用通俗易懂的语言，通过深入浅出的讲解，帮助人们建立科学的自然观、生命观，了解生老病死的自然规律，普及常见病、多发病的防治与康复、健康教育与指导、公共卫生与疾病控制等方面的知识，促进科学、健康、文明生活方式的形成，提高人民群众的健康水平。

## 作者简介

张理义，江苏涟水县人，1952年3月生，1972年12入伍，毕业于第二军医大学，研究生学历。现任全军心理疾病防治中心主任，江苏常州市解放军第102医院副院长、主任医师，第二军医大学教授、硕士生导师。

兼任国际华人医学家心理卫生咨询专家、中华临床医学会理事、中国心理卫生协会心理评估专业委员会副主任、全军医学心理学专业委员会主任委员，以及《国际中华心身医学杂志》、《中国行为医学科学》、《中国临床心理学杂志》、《中国神经精神疾病杂志》、《中国心理卫生杂志》等8个杂志的编委。

从事医学心理学、精神医学33年，擅长心理测量、心理咨询、心理治疗。

先后研制成功《中国心身健康量表》、《军人适应不良表》及《精神病康复期社会心理调查表》。

共获得军队科技进步奖30项，其中省级医药卫生科技进步一等奖1项，军队科技进步二等奖3项、三等奖16项。

主编或参与著书《临床心理学》、《心理医生手册》、《军事医学心理学》、《神经症现代诊疗》、《老年心理保健指南》等20部，发表论文200余篇。

## <<科学用药保健康>>

### 书籍目录

第一章 营养知识篇 第一节 营养的基本概念 1. 什么是“营养” 2. 营养不良, 免疫力不强 3. 什么是营养失衡 4. 人体有哪些必须营养素 第二节 必需营养素的作用、来源及日需要量 1. 糖类(碳水化合物) 2. 蛋白质 3. 脂类 4. 维生素 5. 无机盐(矿物质) 6. 水 7. 膳食纤维 第三节 合理营养、平衡膳食 1. 能吃非福, 善吃是智 2. 我国居民主要存在哪些膳食问题 3. 合理营养的重点与方法 每天不忘吃早餐 食物多样, 谷类为主 烹调蔬菜有讲究 膳食巧搭配, 营养增一倍

第二章 饮食养生篇 第一节 中医的饮食养生理念 食疗养生, 药食结合 整体观念, 食之指导 阴阳平衡, 五行相益 饮食有节, 性味有度 第二节 食养与药膳及西方举例 春夏与秋冬, 食养各不同 食助药力, 药助食威 1. 滋补健身药膳 2. 五脏证候与药膳 3. 常见证候或疾病的药膳西方 常见疾病饮食禁忌与食疗 第三节 药物对营养吸收的影响与治疗性膳食自我保健 1. 药物与膳营养的相互影响 膳食对药物吸收的影响 膳食对药物代谢的影响 药物影响营养素摄入 药物影响营养素吸收和代谢 2. 治疗性饮食的自我保健法

第三章 食品安全篇 后记

编辑推荐

城市燃气是现代化城市的标志性基础设施之一，使用燃气可减轻劳动强度、保护环境和节约能源，对于提高城市品位和人民生活质量、改善投资环境、增强地方经济实力有着十分重要的现实意义。城市燃气是一种优质能源，燃气与煤等其它燃料相比具有热效率高、无灰、无渣、燃烧后的有害气体拜师少等特点，在农村也正日益得到普及。

燃气又是一种易燃、易爆、有毒的气体，如果您认真掌握它的特性并正确地使用，它将给您的家庭带来不幸，甚至会毁灭您的财产和生命。

也许您已经用上了天然气，也许您是使用液化石油气多年的老客户，也许是正准备告别煤球炉想用燃气的准客户。

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>