

<<非常健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<非常健康6+1>>

13位ISBN编号：9787534556753

10位ISBN编号：7534556759

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：孙学东,孙宏春

页数：153

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>

<<非常健康6+1>>

内容概要

《非常健康6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共36册，全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。

本书为该系列丛书之一的《远离前列腺增生》分册，将给你系统介绍前列腺增生症的相关知识。

书籍目录

第一部分 前列腺增生症的诊断与治疗 一、前列腺的结构与功能的特殊性 (一) 前列腺“深藏不露”——解剖部位特殊 (二) 前列腺是男性的“好帮手”——功能复杂且重要 (三) 前列腺是多事之“丘”——结构复杂易生病 二、前列腺常见病的好发部位 (一) 前列腺被分为多个“行政区”——便于疾病诊治 (二) 前列腺炎——一个广泛性的“灾难” 三、认识前列腺增生症 (一) 前列腺增生症的病因 (二) 前列腺增生症的临床表现 (三) 前列腺增生症的诊断 (四) 前列腺增生症的临床分期 (五) 前列腺增生症的发病率 四、前列腺增生症的治疗 (一) 药物治疗 (二) 手术治疗 (三) 物理治疗 (四) 中医中药治疗 (五) 运动疗法 (六) 饮食疗法 (七) 注意事项

第二部分 科学生活方式是防治前列腺增生的基本措施 一、合理膳食, 全面营养 (一) 蛋白质——机体的基础物质 (二) 糖类——能量的主要来源 (三) 脂肪——机体不可缺少的组成成分 (四) 维生素——维持生命的重要物质 (五) 矿物质——机体不可缺的重要成分 (六) 膳食纤维——机体健康的“卫士” (七) 水——生命活动的基础物质 二、营养科学, 有利于前列腺健康 (一) 全面发挥人的牙齿功能 (二) 合理膳食的基本原则 (三) 中老年人的合理膳食原则 (四) 饮食中的“五多与五少” 三、改变不良生活习惯, 确保前列腺健康 (一) 酗酒和食用大量辛辣食物有损前列腺健康 (二) 吸烟严重损害全身健康 (三) 长时间久坐或骑车不利于前列腺健康 (四) 滥用抗生素不利于前列腺健康 (五) 过度夜生活的危害 四、良好的生活习惯可促进前列腺健康 (一) 注意阴部保暖, 有利于前列腺健康 (二) 加强锻炼, 增强机体的免疫力和抗病能力 五、食疗保健方 六、性生活有规律对前列腺健康有益

第三部分 前列腺增生症患者的家庭保健 一、克服前列腺增生症是“隐私病”而不及及时就医的想法 (一) 前列腺疾病的隐蔽性 (二) 前列腺疾病的隐私性 二、家庭生活护理要点 三、不要服用对本病不利的药物 四、家庭保健的好措施——热水浴 五、勤换内衣、内裤 六、坚持个人用品专用 七、简易家庭疗法 八、不要过度劳累

第四部分 前列腺增生症患者的心理保健 一、心理保健的重要意义 二、心理健康的标准 (一) 世界卫生组织关于心理健康的标准 (二) 我国关于心理健康的标准 (三) 中老年人的心理健康标准 三、心理健康的要求 四、维持心理健康的个秘诀 五、老年人保持心身健康的若干方法 六、影响心理健康的因素 七、前列腺增生症并不可怕 八、前列腺增生症不会产生癌变

第五部分 适量运动有益于前列腺增生症患者的康复 一、我国中老年人的运动量普遍不足 二、久坐不动是前列腺增生症的诱因 三、科学运动益处多 四、中老年人的运动原则 五、适合中老年人的“运动处方” 六、有氧代谢运动的基本原则 (一) 有氧代谢运动的基本要求 (二) 运动之前最好先做体检 七、科学步行的“一三五七”规则 八、前列腺增生症患者的禁忌运动项目 九、促进前列腺增生症患者康复的锻炼与运动项目 十、运动疗法的注意事项

第六部分 预防病情加重与并发症的发生 一、认识并发症, 警惕并发症 二、自我保健前列腺, 预防病情加重 三、寒冷气候下要保护前列腺 四、前列腺疾病的三级预防 (一) 一级预防 (二) 二级预防 (三) 三级预防 五、节日期间要预防前列腺疾病

<<非常健康6+1>>

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>