

<<健康顾问>>

图书基本信息

书名：<<健康顾问>>

13位ISBN编号：9787801807632

10位ISBN编号：7801807634

出版时间：2007-1

出版时间：经济日报

作者：王捍峰

页数：218

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>

<<健康顾问>>

内容概要

健康是人类的一项基本需求，也是社会进步的重要标志和潜在动力。

相信这套书的出版发行，必定有益于广大读者提高对保健常识和疾病预防与治疗的认识水平，最终造福于读者及其家庭，造福于全社会。

本书以大众最关心、最直接、最现实的健康问题为重点，旨在普及健康知识，增强大众健康意识，提高全民健康水平，为民排忧解难，为建设社会主义和谐社会尽绵薄之力。

真心地希望每个人都能关爱自己，持之以恒地养生保健，真正做到防患于未然。

祝广大读者快乐、健康、幸福、美好！

<<健康顾问>>

作者简介

王捍峰，卫生部保健局常务副局长，研究员，中国女医师协会副会长，有突出贡献保健专家。

书籍目录

第一章 饮食健康：养生营养并重，快乐健康人生 膳食营养与人体健康 中华民族的传统饮食结构 膳食平衡，促进健康 每天该吃多少肉 膳食和就餐的“十大平衡” 合理选料，科学配餐 老年膳食重在“变”字 饮食搭配营养多 日常饮食搭配禁忌八则 健康饮食的讹传与真相 膳食选择，男女有别 小食物，大学问 饮水 吃些鲜玉米好处多 护心请食玉米胚芽油 新鲜蔬菜也能成为“健康杀手” 吃蟹不当损健康 人参并非人人皆宜 专家提醒：老人常食药粥有益养生 小常识：十三种上佳蔬菜的冠军——红薯

第二章 运动保健：贵在坚持，将健身进行到底 体能健康测试 如何制定安全有效的锻炼方案 各年龄段男性四季健身方案 各年龄段女性四季健身方案 时尚健身运动大盘点 坚持锻炼的五条忠告 盛夏锻炼六忌 运动疗法，健康您的身心 有氧运动抵抗心脏的衰老 耳部按摩助健康 走路是高血压患者的最佳运动 防治肩周炎，抖一抖空竹 骨质增生的运动疗法 踢毽子——年轻您的腿和心 太极拳健身妙处多 养生小招式——敲胆经 预防老年痴呆症的简易有效运动 专家提醒：推拿按摩虽好，并非人人皆宜 小常识：饭后“走”与“不走”因人而异

第三章 心理调适：顺心达意，劳逸有度 您的心理健康吗 战胜职业压力的心理诀窍 如何度过中年心理危机 心理按摩技巧 亚健康专题 亚健康的自我评测 亚健康状态种种 亚健康状态的预防和治疗 职场人士常见的疾病与预防 过劳死，不容忽视的亚健康疲惫积累 抑郁，我们离你有多远 焦虑其实也是一种病 轻松应对疲劳症状 昨晚您又失眠了吗 专家提醒：抑郁症的危害 小常识：世界精神卫生日

第四章 常见疾病：积极预防，注重保健 慢性支气管炎的预防与日常保健 高脂血症的预防与日常保健 高血压病的预防与日常保健 冠心病的预防与日常保健 脑血管病的预防与日常保健 糖尿病的预防与日常保健 颈椎病的预防与日常保健 骨质疏松症的预防与日常保健 腰椎间盘突出症的预防与日常保健 类风湿性关节炎的预防与日常保健 脂肪肝的预防与日常保健 胃溃疡的预防与日常保健 痛风的预防与日常保健 前列腺炎的预防与日常保健 心律失常的预防与日常保健 老年痴呆症的预防与日常保健 专家提醒：冠心病患者睡眠前后的自我护理 小常识：趣味人体十二个为什么

第五章 两性生活：走出误区，享受“性福”生活 男性性功能自评 女性性功能自测 不同年龄男女的性要求特点 如何保持中年夫妻的性生活和谐 和合之道，老人长寿良方 走出压力负荷的阴影，尽享“性福”生活 药膳良方调理性功能 专家提醒：莫入性问题的防治误区 小常识：一次性爱男人消耗多少精力

第六章 调节免疫力，平衡机体健康 免疫力并非越高越好 养生之道在于“和” 免疫力受损容易患哪些疾病 谁在伤害您的免疫力 提高免疫力的常见营养物质 如何正确调节免疫力 每天六个一，提高免疫力 “朝三暮四”养生法 专家提醒：抓紧晨起“九分钟” 小常识：有关免疫的几个概念

第七章 科学护理：帮您走出疾病的阴霾 高血压病人的家庭护理 高脂血症病人的家庭护理 癌痛病人的家庭护理 泌尿外科术后的家庭护理 脑出血病人的家庭护理 长期卧床病人失眠者的家庭护理 糖尿病患者的家庭护理 心肌梗死病人的家庭护理 如何护理先天性心脏病患者 支气管哮喘病人的家庭护理 昏迷病人的家庭护理 老年痴呆病人的家庭护理 专家提醒：环境太静不利健康 小常识：如何给伤口换药

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>