

<<人体保健365问>>

图书基本信息

书名：<<人体保健365问>>

13位ISBN编号：9787110070031

10位ISBN编号：7110070034

出版时间：2009-1

出版时间：科学普及出版社

作者：陈明胜

页数：273

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>

<<人体保健365问>>

前言

《人体保健365问》是遵照“健商”的新理念，向读者传播当今先进、科学、创新的保健知识。

“健商”是一种崭新的健康文化，它与智商、情商、财商一样是国民四大基本素质之一，而健商是根本、是基础。

一个人若没有健商，失去了健康，其他三商再高也等于零。

健商是一门新的学科，就是自我保健学，它主张自我预防、自我诊治、自我保健、自我康复，也就是说最好的医生是自己。

它倡导人们汲取养生保健之精华，切实把健康的命运掌握在自己的手中。

本书共六章，以精练的文字、简短的语言，向读者快速传递准确、科学的健康理念。

第一章简单阐述了健康、营养与保健的含义，告诉人们应该树立怎样的健康观念，什么是营养学、亚健康及我国对保健食品、各种食品的定义和分类。

第二章分八节描述了营养与疾病的关系。

第三章根据卫生部目前确认批准的27种保健食品对人体的调节功能，分27节较为简明地分述了保健食品与相关疾病的关系。

第四章从婴幼儿到中老年人，针对不同人群介绍营养与保健知识。

第五章介绍古今中外、久盛不衰的蜂产品与人体营养保健知识。

第六章介绍营养保健的相关趣闻。

相信您一定能从本书中获得很多有关营养与健康的知识，相信科学，接受真知，身体力行，必结丰硕健康之果。

<<人体保健365问>>

内容概要

《人体保健365问》遵照“健商”的新理念，向读者传播当今先进、科学、创新的保健知识。

《人体保健365问》推崇“健商”的健康文化，主张自我预防、自我诊治、自我保健、自我康复，最好的医生是自己。

阅读《人体保健365问》，汲取养生保健精华，提高健康意识，掌握保健技能，促进身心健康，享受健康生活。

<<人体保健365问>>

作者简介

陈明胜，安徽长丰人，大学文化、研究员，武汉名盛生物科技有限公司董事长、总工工程师，湖北省养蜂学会常务理事、中国养蜂学会理事、中国蜂产品协会常务理事、国家重点技术创新项目主持人。

先后担任养蜂员、养蜂场场长、蜂业公司经理等，工作近40年。
研发出“蜂王浆软胶

<<人体保健365问>>

书籍目录

健康、营养、保健概述 营养与疾病 营养与免疫 营养与心脑血管疾病 营养与高血压 营养与肥胖
营养与前列腺 营养与糖尿病 营养与骨质疏松 营养与癌症 保健食品对人体的调节功能 保健食品之增强免疫力功能 保健食品之辅助降血脂功能 保健食品之辅助降血糖功能 保健食品之抗氧化功能 保健食品之辅助改善记忆功能 保健食品之缓解视力疲劳功能 保健食品之促进排铅功能 保健食品之辅助降血压功能 保健食品之清咽功能 保健食品之改善睡眠功能 保健食品之促进泌乳功能 保健食品之缓解体力疲劳功能 保健食品之提高缺氧耐受力功能 保健食品之辅助保护辐射危害功能 保健食品之减肥功能 保健食品之改善生长发育功能不同人群如何保健 蜂产品与人体 营养保健 营养保健相关趣闻 参考文献

<<人体保健365问>>

章节摘录

有科学研究表明,不只是手机,在家庭中被大量使用的电器,比如电热褥、电视、电脑、日光灯、微波炉、电磁炉、无绳电话、手机、空调、吹风机、电烤箱、吸尘器、油炸机、咖啡机、电子表、空气清洁器、收音机等都存在着不同程度的电磁辐射。

在超负荷的精神压力与工作强度下,都市人越来越依靠电子通讯工具、电子办公工具、家用电器等来维持自己的高效、快捷的工作与生活,但就是这些数不尽的电子产品把毫无防护的人体捆绑在了密集充满有害辐射的网络里。

100多年前,世界上第一座发电站的建成标志着人类迈进了电磁辐射的适用时代,短短的100多年,电磁辐射已经深入到人类生活的方方面面,现在更是进入了一个电磁辐射的高吸收时代。

时代的进步常常是要付出一定代价的,人们在充分享受电器带来的方便舒适的同时,也日渐感受到了来自电磁辐射的威胁。

据有关专家介绍,电磁辐射污染又称电磁波污染,在高压电力线、变电站、电台、电视台、通信设备、雷达站和电子仪器、医疗设备、自动化设备及微波炉、电视机、电脑以及手机等家用电器工作时,都会产生各种不同波长及频率的电磁波。

近年来,国内外媒体对电磁辐射有害的报道一直不断,意大利每年有400多名儿童患白血病,专家认为病因是受到严重的电磁污染;美国一癌症医疗基金会对一些遭电磁辐射损伤的病人抽样化验,结果表明在高压线附近工作的人,其癌细胞生长速度比一般人快24倍;我国每年出生的2000万儿童中,有35万为缺陷儿,其中25万为智力残缺,有专家认为,电磁辐射是影响因素之一。

电磁辐射究竟有多可怕?

以医科驰名于世的美国霍普金斯大学医学中心科学家的研究表明,即使最不起眼的电磁场也会引起精神紧张、头痛、抑郁和失眠等症状,大大增加各种疾病的发病率;日本东京大学的专家还发现,除了电磁场辐射,电脑工作时还会向空气中挥发有害物质,这些都能诱发过敏反应和呼吸道疾病;电视机同样也不安全,澳大利亚阿德莱德大学的科学家曾将电视机搬到供试验用的老鼠跟前,日夜不停地开着,一周后一些老鼠的子宫和乳腺癌变,另一些老鼠的免疫力急剧下降,离电视机越近的老鼠死得越快。

随着电视机、电脑、微波炉、电磁炉等家用电器和移动通讯工具的普及,电磁辐射污染日益成为影响健康的“隐形杀手”。

上海医科大学职业卫生学一名教授指出,“电脑操作时,其周围存在电磁辐射,包括x射线、紫外线、可见光、红外线和特高频、高频、中频、低频以及极低频电磁场,也有静电场。

但它们发射的强度都很微弱,常规仪器很难测到,人们正是在这种有意无意之中受到这种电磁污染的。

”目前,电磁污染已被联合国人类环境会议列为必须警惕和控制的污染,而针对日常生活中接触电器产品产生的电磁辐射,可能危及健康,中国消费者协会早在2002年8月6日就曾发出警示,生活中必须防电磁辐射。

<<人体保健365问>>

编辑推荐

《人体保健365问》由科学普及出版社出版。

<<人体保健365问>>

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>