第一图书网, tushu007.com

<<每个人的医学>>

图书基本信息

书名：<<每个人的医学>>

13位ISBN编号：9787122000835

10位ISBN编号：7122000834

出版时间：2007-6

出版时间：化学工业出版社

作者：潘学峰

页数：228

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

内容概要

世界卫生组织给健康的定义是：“不仅是没有疾病和虚弱，还应有生理的、心理的和社会适应能力的完满状态。”如何才能达到真正的健康状态？
作者从心理、营养、生活方式、环境、遗传等影响人类健康的因素在人类疾病发生、人类衰老过程中的可能作用等方面，对此作出了深入浅出的分析和全面的阐述。
同时，还将现代生物医学的最新研究进展引入了人类健康和未来的医学保健模式中。
本书并不试图为读者开出健康“处方”，而是帮助广大读者充分认识人类疾病现象，以尽可能地让读者获取更具针对性的预防和保健策略，找到令身体健康的途径。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

潘学峰，遗传学硕士、生物化学博士、分子医学/分子生物学博士后。

曾在剑桥医学研究所担任研究员的工作、先后在英国家丁堡大学细胞与生物学研究所、中国科学院遗传研究所、中国科学院微生物研究所、北京理工大学生命科学与技术学院等从事有关研究和教学工作。

代表作《基因的自身维护与疾病的发生》等。

<<每个人的医学>>

书籍目录

第1章 绪论一、人类医保模式的演变二、我们为什么得病？
三、对付“杀手性”疾病，我们何时才擎得起“达摩克利斯”之剑？
四、人类疾病谱和死亡谱正在发生根本性变化五、每个人的健康第2章 健康的生理和心理基础第一节 健康究竟是什么？
第二节 健康的生理基础第三节 人的心理活动与健康第四节 健康状态下的身心平衡适应第3章 情绪与健康第一节 什么是情绪？
第二节 情绪、免疫力和人类疾病第三节 做自己情绪的主人--如何控制自己的情绪？
第4章 营养与健康第一节 食物、营养和营养素第二节 健康饮食及其原则第三节 人类主要发育时期的特征和营养需求第四节 吃美了！
还是吃毁了！
--预防食物源性疾病第五节 如何评价自己的饮食习惯？
第六节 铸造自己的“钢筋铁骨”！
--补钙和骨骼保养第七节 一些常见食品的保健作用分析第5章 机体的武装--免疫力及其维护第一节 免疫系统概论--是谁武装了我们？
第二节 免疫、神经和内分泌系统--坚强的联盟第三节 如何自我增加免疫力？
第6章 环境、生活方式与人类健康第一节 人与环境--近朱者赤，近墨者黑第二节 警惕居室内的健康杀手--居室环境与人类健康第三节 珍惜自己吧--生活方式和生活习惯与人类健康第7章 鹤发童颜--成攻衰老第一节 人的寿命与衰老概论第二节 遗传与寿命--剥开环境寻求人类遗传因素的影响第三节 争论不休的衰老--专家学者眼中的人类衰老第四节 现代文明和生活方式与衰老第8章 每个人的健康--感知疾病发出的信号第一节 健康必须考量的因素第二节 个人健康综合计划第三节 感知疾病发出的信号第四节 常见杀手性疾病的养护第9章 肿瘤、癌症及其自我预防第一节 肿瘤和癌症第二节 癌症的预防第三节 常见癌症的预防与自检第10章 我们将来如何看病？
第一节 人类基因组计划及相关学科的发展第二节 基因组和未来的医学保健第三节 人类基因组中的单核苷酸多态性--决定了我们的差异第四节 未来医学建构--基因组医学时代的医学保健实践第五节 将来我们如何看医生？
参考文献

第一图书网, tushu007.com

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