第一图书网, tushu007.com

<<寻觅健康法门>>

图书基本信息

书名：<<寻觅健康法门>>

13位ISBN编号：9787222043190

10位ISBN编号：7222043195

出版时间：2005-1

出版时间：云南人民出版社

作者：杨云凤

页数：148

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

健康长寿是人人追求的理想目标，但怎样才能健康长寿却是许多人不甚明了的问题。
本书就一些人们普遍关心重视的而又不得要领的健康问题进行了缜密翔实的科学解答，有针对性地阐释了健康是一种理念，更是一种生活方式、预防重于治疗、因人制宜预防疾病、疾病要早防早治，避免病急乱投医、寻医问药的良策、理性地与医生打资产和掌握用药规律等观点和方法，系统扼要地告诉您怎样寻觅健康长寿的法门。
书中讲述的健康理念、观点、方法和经验不仅来自于作者的从医二十多年的实践体验，更是融合了古今中外医学专家和权威人士的智慧和心血，对您大有裨益。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言一、未雨绸缪 健康长寿 1.关注健康从现在做起 2.什么是健康？
3.健康是一种理念更是一种生活方式 4.有氧运动有助于健康 5.健康需要预防保健二、因人制宜 预防疾病 1.婴幼儿需重点预防的疾病 2.青少年易患疾病的防治方略 3.中年人的预防保健措施要及时跟上 4.早期预防老年性疾病 三、厝火积薪 危险将至 1.时刻警惕亚健康 2.远离肥胖 3.病从口入 4.吸烟可致癌症 5.酗酒是慢性自杀 6.吸食毒品自取灭亡 7.防止不洁性生活 8.沉溺网络危害大四、防微杜渐 疾病要早防早治 1.高血压宜早治 2.高血脂症不可轻视 3.糖尿病与肥胖症是孪生子 4.癌症早防早治是关键 5.风湿病喜爱年轻人五、处惊不乱 从容应对突发事件 1.急性传染病的应对策略 2.火灾的逃生与自救 3.骨折的现场救护 4.溺水的及时处理 5.中风病人的现场救治 6.快速治疗鼻子出血 7.处理烫伤的诀窍 8.急性扭伤的冷疗法六、明知抉择 避免病急乱投医七、对症下药 掌握用药的诀窍后记

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