

<<健康金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<健康金钥匙>>

13位ISBN编号：9787313064103

10位ISBN编号：7313064101

出版时间：2010-6

出版时间：上海交通大学出版社

作者：黄永昌 编

页数：216

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>

## <<健康金钥匙>>

### 前言

2005年，两所具有一百多年历史的著名高等学府——上海交通大学和上海第二医科大学合并组成新的上海交通大学。

两所学府都具有深厚的文化积淀，都曾培养出众多知名的专家学者、政府领导和商界精英，而且，文化传统也是惊人地相似。

有了这样的有利条件，两所大学的强强合并使得新的上海交通大学跨上一个更高的起点，全面推动了学校的科研、教学和文化建设，并向着创建世界一流大学的目标迈出更加坚实的步伐。

在这样的背景下，2007年成立的上海交通大学北京校友会就成为了原来两所学校在京校友共同的家。这个家成立以后，广大在京校友积极热情地参与北京校友会的建设和工作，组织构架逐步完善，校友活动有声有色，两所学校在京校友的感情越来越深。

2008年，在北京校友会黄永昌副会长的亲自领导下，医学院在京校友充分发挥专业优势，为广大在京校友开设了医学讲座，随后又组织不同专科的专家级校友专门为在京校友（尤其是为交大理工科校友）编写这本医学保健书。

这本书由黄永昌副会长担纲主编，各专科的专家级校友分别撰写不同章节，体现了医学院校友严谨的学术精神和对广大校友真挚的感情。

这本书对于广大校友在日常工作和生活中进行防病、治病、健康保健一定大有裨益，同时，这本医学保健书也将进一步加深其他领域校友与医学院校友的校友亲情。

## <<健康金钥匙>>

### 内容概要

本书主要介绍了中老年健康保健知识，从“治未病”的观点出发预防疾病发生，指导读者树立健康生活方式，提高自我保健能力。

本书针对中老年朋友关心的疾病，如流行性感冒，心血管病、脑血管病、高血压、糖尿病和恶性肿瘤，以及骨质疏松症、骨关节疾病、前列腺增生、老年痴呆症、妇科肿瘤等以及相关的健康保健知识做了一一介绍。

对于广大中老年朋友在日常工作和生活中进行防病、治病、健康保健一定大有裨益，为每一位中老年朋友，度过健康、幸福的夕阳时光增添一份保障。

## &lt;&lt;健康金钥匙&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康新概念 一、健康的概念和标准 二、中国人口健康状况 三、影响健康因素 四、亚健康状态  
第二章 预防医学与健康 一、预防医学的内涵 二、预防医学的任务 三、加强预防医学是各级政府的重要任务 四、预防与控制急性传染病是预防医学重要任务 五、21世纪预防医学面临新的挑战  
第三章 关于人口老龄化趋势及老年保障 一、我国人口老龄化状况 二、人口老龄化带来的社会问题和医疗保健问题 三、维持健康长寿(健康老龄化)的处方  
第四章 食品的营养与健康 一、合理的膳食调配 二、要养成科学、规律的饮食制度 三、有关营养素的生理作用 四、老年人的营养需求与健康  
第五章 老年性感冒 一、感冒的基础知识 二、感冒的防治 三、走出感冒的误区 四、感冒用药注意事项  
第六章 高脂血症与健康生活方式 一、认识血脂 二、什么是高血脂 三、高脂血症的药物治疗方案 四、高脂血症药物治疗进程监测 五、患高脂血症的健康的生活方式  
第七章 漫谈急性心肌梗死的预防 一、急性心肌梗死的病因 二、急性心肌梗死的一些易患因素 三、急性心肌梗死的临床表现 四、急性心肌梗死的预防  
第八章 谈谈高血压有关防治的某些问题 一、认识高血压 二、高血压的临床表现 三、高血压的诊断 四、高血压的治疗 五、高血压的防治  
第九章 脑血管病的危害和防治 一、什么是脑血管病 二、脑血管的发病形式和主要临床症状 三、脑血管病的危害 四、引发脑血管病的危险因素 五、中风发生前可能发生的先兆 六、脑血管病的防治对策  
第十章 认识癌症战胜肿瘤 一、肿瘤的危害 二、肿瘤的流行趋势 三、肿瘤细胞的特征与转移方式 四、肿瘤能否预防 五、肿瘤如何预防 六、肿瘤的早期发现及普查 七、癌症的防治措施  
第十一章 警惕妇科肿瘤 一、什么是妇科肿瘤 二、外阴有哪些恶性肿瘤 三、什么是子宫内膜癌 四、卵巢肿瘤是怎么回事 五、子宫颈癌是怎么回事 六、什么是宫颈残端癌 七、为什么治疗子宫颈癌有时还要做卵巢移位手术 八、不要忽视妇女绝经前后的阴道出血 九、妇科癌症能否预防、治愈  
第十二章 肺癌一席谈  
第十三章 肝癌的防治  
第十四章 大肠癌的防治策略  
第十五章 医患结合康复治疗癌  
第十六章 糖尿病的预防与控制  
第十七章 预防骨质疏松症  
第十八章 骨关节炎  
第十九章 痴呆是现代医学的热点  
第二十章 中老年女性的保健  
第二十一章 浅析良性前列腺增生  
第二十二章 生命的奥秘——基因  
附 常见的医院检验报告指标参数

## <<健康金钥匙>>

### 章节摘录

插图：第一章 健康新概念一、健康的概念和标准人生的意义，在于服务社会，改造自然。而要达到此目的，就需要知识，有技能，更需要有健康的体魄。

健康是人的本能要求，也是促进社会发展的社会资源。

世界卫生组织(WHO)1999年提出：“健康是身体、心理和社会适应的完好状态，是动态的，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。

这一健康新概念，拓展了健康内容的多维性和整体性，使健康和心理状态、社会因素和自然环境有机地联系起来。

健康是人生第一需要。

如无健康，知识无法利用，文化无从施展，智慧不能表现，力量不能战斗，财富将变成废物。

这说明健康是一切劳动力资源和物质、文化资源的保证。

“人人享有卫生保健”是全人类共同追求的理想，也是世界会议各国政府承诺的责任。

<<健康金钥匙>>

编辑推荐

《健康金钥匙:走向健康长寿之路》：一把钥匙开一把锁，一本好书伴一生路20余位权威专家联合打造的健康案头书全面 权威 一本深度与广度兼备的健康宝典一书在手，健康无忧

<<健康金钥匙>>

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>