

图书基本信息

书名：<<轻松健康指南丛书（全8册）>>

13位ISBN编号：9787501930210

10位ISBN编号：750193021X

出版时间：2001-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（日）井上修二

页数：60

字数：415000

译者：刘颖

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

“轻松健康指南”丛书是中国轻工业出版社从日本保健同人社引进版权出版的。它总结了日本多位著名医师长期临床经验，将老百姓日常健康问题及解决方法以通俗的语言和轻松的漫画介绍给大家。

快快行动！

美丽潇洒看得见！

书籍目录

第1章 要长胖是很容易的 漫画同期对比！

90公斤的太田科长和65公斤的细田科长 这是一个造就肥胖的年代 为什么会胖，看看肥胖的形成 易胖型和难胖型的测验调查第2章 胖为什么不好，肥胖是一种病吗？

体重和寿命是成反比例的，真的吗？

肥胖的人要警惕一些可怕的病第3章 你是真的肥胖吗？

如何区分“肥胖”和“正常”？

过于肥胖的人甚至需要住院 关键在于是肌肉多还是脂肪多 皮下脂肪和内脏脂肪哪个更危险？

男性型肥胖和女性型肥胖有何不同？

第4章 请认真考虑“饮食” 肥胖从“滥饮滥食”开始 稍一疏忽，能量就过剩了 你一天的营养需求量是多少？

不同嗜好须注意的要点 不正常的饮食习惯是肥胖的根源 导致肥胖的10种饮食方法第5章 让身体运动起来，消耗掉多余的脂肪 运动不足会让脂肪不断堆积 一天运动量调查 胖人和瘦人之间的区别 仅靠每周一次的打乒乓球远远不够 对不擅长运动者的八点建议 有关肥胖的咨询

章节摘录

夏季感冒由喜好高温、高湿的病毒引起夏季感冒由喜好高温、高湿的病毒引起 一般说来，引起流感和普通感冒的病毒在低温、低湿度的环境中更容易活动，所以冬天患感冒的情况比较多。

但是也有一些感冒病毒性情乖僻，喜好高温、高湿的环境，由这些病毒引起的感冒称为夏季感冒。

引起夏季感冒的病毒主要有腺病毒、柯萨奇病毒和厄科病毒，特别是腺病毒喜欢高湿环境，夏季气候很闷热，这种病毒比较活跃，而且能长时间维持其感染力。

夏季感冒种类繁多 泳池传染病（咽头结膜热） 由腺病毒引起的感冒有泳池传染病。

由于这种前不见古人以泳池作为传染媒介，所以其特征是，在泳池开放时节在儿童群体中比较流行。

腺病毒不仅危及呼吸器官，而且其症状还通过眼睛和肠表现出来，这也是其一大特征。

除了发热、咽喉疼痛以久，还可能出现眼结膜炎、颈部淋巴腺肿大、腹泻等症状。

近年来对于泳池传染病，学校和其他机构非常重视，通过加强对泳池的杀菌已使这种疾病的传染率大大降低了。

万一受到这种疾病感染，一般约一周时间就能治好，即使反复出现，经过2~3周时间病毒就会通过眼睛、咽喉排出来，要彻底治愈最好暂时别去游泳。

.....

编辑推荐

有的人一年到头都为感冒所困扰，但也有人信心十足地说：“我从不得感冒！”为什么会有这样的差异呢，怎样使自己成为铁打不坏的“金刚”？在本书指导下，你可以在流感来临的季节，我行我酷！

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>