第一图书网, tushu007.com

<<19种关键病 36种常见病自 >

图书基本信息

书名：<<19种关键病 36种常见病自防自测>>

13位ISBN编号：9787507418033

10位ISBN编号：7507418030

出版时间：2007-1

出版时间：中国城市出版社

作者：季瑾编著

页数：244

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

如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。
有了健康，才有一切。
　　健康是生命之本，健康是一切保障。
最贫困的人，也不会为金钱而放弃健康，但是最富有的人，为了健康甘愿放弃金钱。
　　有病早治，无病早防，防治结合，而且预防为主，这是健康的重要保障。
我们平时学习了一些健康方面的知识，指导我们的行为，对身体健康要注意自己的心理和精神情绪的健康，同时要加强运动。
在饮食上也要科学的饮食，科学的搭配，同时得了病要有一个科学的态度，及时就医，对慢性疾病耐心调养，这样我们就能保持一个健康的身体。
世界卫生组织曾提出一句话：“ 自己的健康自己负责。
”我国的卫生方针是：“ 预防为主，治疗为辅。
”也就是说预防比治疗更重要。
本书向我们介绍了19种关键病、36种常见病的自防自测。
　　本书在向大家介绍健康的基本常识和常见病的诊断防治知识的同时，还特别强调这样一种理念：疾病与健康在很大程度上取决于我们放入口中的食物，“ 祸从口出，病从口入 ”，不当的饮食，日积月累，会置我们的身体于危险中。
我们无法改变出生，很难改变工作环境和生活压力，但是可以选择健康的食物，进行平衡、合理的膳食。
食物像药物又不同于药物，它对我们更友善，它没有药物带给我们的副作用，让我们在自然状态下免遭疾病，远离痛苦。

书籍目录

上篇 健康的基本常识　关注您的健康检查　要注意身体各部分的细微变化　警惕“亚健康”状态　注意生活中的细节　平衡膳食，合理营养　为自己制定一份健康食谱　注意合理地饮水　多食些传统养生保健食品　积极改善你的睡眠　生命在于运动　预防癌症从改变生活方式开始中篇 19种关键病自防自测　非典型肺炎　冠心病　高血压病　高脂血症　糖尿病　脂肪肝　肥胖病　脑动脉硬化　中风(脑血管意外)　食管癌　大肠癌(直肠癌)　肺癌　胰腺癌　胃癌　肝癌　子宫颈癌啪　乳癌　白血病　艾滋病(获得性免疫缺陷综合症)下篇 36种常见病自防自测　感冒　慢性支气管炎　哮喘　咳嗽　胃痛　慢性胃炎　胃与十二指肠溃疡(消化性溃疡)　胃下垂　慢性肾炎　便秘　腹泻　痢疾　肾结石　肛裂　痔疮　肩关节周围炎　慢性胆囊炎、胆石症　眩晕　神经衰弱　失眠　慢性前列腺炎和急性前列腺炎　前列腺肥大　阴囊湿疹　阳痿　遗精　早泄　痛经　急性乳腺炎　乳腺增生　更年期综合症　颈椎病　白癜风　手足癣(鹅掌风)　痤疮(粉刺)　白内障　青光眼

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