

<<44位名医的44个健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<44位名医的44个健康忠告>>

13位ISBN编号：9787532388059

10位ISBN编号：7532388050

出版时间：2007-5

出版时间：上海科技

作者：叶又红

页数：177

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>

## <<44位名医的44个健康忠告>>

### 内容概要

由上海乃至全国的44位名医，根据自己多年的从医经验，对广大读者十分感兴趣的健康热点问题，如一日三餐、生活起居、养生保健、疾病防治等，提出了44个忠告。这些忠告对健康而言，都是不能承受之轻，忽视不得，将它们分成5个黄金组合而汇集成册，其含金量不可谓不高。只要遵从名医忠告，就能确保健康一生。它十分适合初中以上文化程度的人尤其是中老年人阅读。

## <<44位名医的44个健康忠告>>

### 书籍目录

黄金组合之一忠告1 早餐，吃得一定要科学忠告2 调整膳食，走出补钙误区忠告3 莫吃酸败了的植物油忠告4 补充营养仅仅靠吃是不够的忠告5 “七分饱”就是却病良方忠告6 认清咖啡里的是是非非忠告7 活不到九十九，都是自己的错忠告8 春季体检正当时忠告9 上班一族：警惕办公室综合征黄金组合之二忠告10 口腔黏膜病轻视不得忠告11 高血压患者不该模糊的九大模糊概念忠告12 防止心房颤动造成危害忠告13 干预，要抢在发生脑卒中之前忠告14 脑梗死：防更胜于治忠告15 血脂异常，防治有误区忠告16 高血黏度，又一种“时髦病”忠告17 小心！  
现代生活可能会带来血液病黄金组合之三忠告18 胃病，都是胃酸惹的祸忠告19 脂肪肝防治莫入八大误区忠告20 别掉进“乙肝转阴”的陷阱忠告21 抗肝纤维化贵在一个“早”字忠告22 满足哮喘患者未满足的需求忠告23 请关注2型糖尿病“后备军”忠告24 骨质疏松正在吞噬老年人的健康忠告25 远离膝关节疼痛忠告26 入秋莫贪凉，谨防关节炎黄金组合之四忠告27 解读学龄前儿童十大问题行为忠告28 警惕儿童发育中的极端现象忠告29 帮受困于睡眠问题的女性解困忠告30 “红颜杀手”正逼近年轻人忠告31 要关注和预防乳腺癌忠告32 环境激素，比癌症更可怕忠告33 烟草正为你敲开癌症之门忠告34 宜为肝癌早设防忠告35 秋冬之交，肿瘤患者宜注意食养忠告36 切不要病急乱投医黄金组合之五忠告37 帕金森病离我们并不遥远忠告38 早点走出退休后的心理阴影忠告39 抑郁症，值得关注的“超级杀手”忠告40 内源性抑郁症，苦恼的早醒者忠告41 不要滥用抗菌药忠告42 切莫乱点眼药水忠告43 使用膏方，防止五大误区忠告44 冬病夏治讲究配合治疗

## <<44位名医的44个健康忠告>>

### 章节摘录

忠告9上班一族：警惕办公室综合征 噪声污染让人心好烦 也许你在办公室里，突然感觉有些头昏眼花，注意力难以集中，甚至开始烦躁不安，以至无法工作。

你会以为是自己太疲倦了，而只有很少的人会把这些反应和噪声联系在一起。

研究表明，办公室噪声正日益成为办公室人员健康的新威胁，越来越多的办公室内的声音量值超过了国家规定的40分贝噪声标准。

更加让人担忧的是，这种威胁因没有引起足够的重视，正在成为一个“隐形杀手”。

现代城市的办公室噪声主要来自交通噪声、办公楼内的机器噪声和建筑物自身不合格的消音措施导致的噪声，而前两者占了办公室噪声污染的70%以上。

机械噪声也是办公室的一大污染。

越来越多的写字楼为了降低成本，根本没有在冷却塔、空调送风机、水泵等机器安装时考虑安装消音设备。

通常租、购办公楼的一方没有认真对此项内容进行过考察，只有当设备真正进入使用阶段时才暴露真相。

严重的情况是放在桌子上的水杯会随着机器的音频振动，人的胳膊放在桌上也会不由自主地颤动。

造成噪声还有一个原因就是办公室的隔音问题。

房屋的消音、隔音状况本来是判断房屋质量一个很重要的方面，但近些年很多新建的办公楼楼层之间的隔板、房间之间的墙壁，隔音、消音都不达标，隔壁打电话听得一清二楚，楼上打字机声音就像在自己的房间里，地下车库一走车楼上就知道。

.....

<<44位名医的44个健康忠告>>

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>