

<<科学养生36课>>

图书基本信息

书名：<<科学养生36课>>

13位ISBN编号：9787534151989

10位ISBN编号：7534151988

出版时间：厉健 浙江科学技术出版社 (2012-12出版)

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>

<<科学养生36课>>

书籍目录

Part 1 健康长寿之道 第1课 人类的自然寿命和超前衰老 / 1 第2课 健康长寿在于科学养生 / 6 第3课 品味中国古代养生思想的精华 / 10 Part 2 健康生活基本措施 第4课 合理饮食 / 14 第5课 有氧运动 / 21 第6课 心理保养 / 26 第7课 戒烟限酒 / 31 Part 3 养生运动和生活细节科学化 第8课 养生运动 / 36 第9课 睡眠和起居生活 / 44 第10课 能量营养素和食物的合理配比 / 53 Part 4 中医中药个性化养生知识 第11课 天然药食的个性特征与养生 / 58 第12课 常用天然养生药食 / 61 第13课 千年名方中成药 / 67 备用课1 不同体质的个性化养生 / 71 Part 5 能量营养素 第14课 蛋白质(附:核酸) / 77 第15课 碳水化合物(附:膳食纤维) / 83 第16课 脂类 / 88 Part 6 微量营养素 第17课 矿物质 / 95 第18课 维生素 / 102 第19课 抗氧化营养素 / 108 Part 7 基本食物营养价值 第20课 谷类、薯类和干豆类 / 116 第21课 蔬果类食物 / 122 第22课 奶蛋肉鱼类 / 130 Part 8 水和天然养生食品 第23课 水和天然健康饮品 / 137 第24课 坚果、干果、木耳和蜂制品 / 142 第25课 天然调味品 / 148 Part 9 疾病预防基本知识 第26课 人体免疫和微生物知识 / 152 第27课 炎症和感染 / 158 备用课2 肝功能及其常规检查 / 163 Part 10 慢性疾病基础知识 第28课 中老年健康相关激素及肥胖问题 / 167 备用课3 不良生活方式引起的慢性炎 / 173 第29课 动脉粥样硬化 / 176 第30课 高血压和打鼾症 / 180 Part 11 常见慢性病预防知识(上) 第31课 心血管疾病 / 186 第32课 2型糖尿病 / 193 第33课 高尿酸血症和痛风 / 199 第34课 骨质疏松症 / 203 Part 12 常见慢性病预防知识(下) 第35课 慢性肝病 / 209 第36课 癌症的预防和早期发现 / 215 备用课4 常见癌症的病因预防和早期发现 / 220 备用课5 老年痴呆症 / 224 备用课6 前列腺增生和女性尿失禁 / 227 附录 中国公民健康素养——基本知识与技能(试行) / 230 全书主要参考文献 / 233

<<科学养生36课>>

编辑推荐

厉健编写的《科学养生36课》为普及科学的健康知识而编写，主要面向中老年朋友。

全书共12个单元，可分三大系列：第1~4单元是第一系列，主题为“健康生活”；第5~8单元是第二系列，主题为“饮食营养”；第9~12单元是第三系列，主题为“疾病预防”。

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>