

<<非常健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<非常健康6+1>>

13位ISBN编号：9787534556890

10位ISBN编号：7534556899

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：郑秀华

页数：228

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>

<<非常健康6+1>>

内容概要

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。

随着经济社会的发展，社会人口结构的变化和人们生活方式的改变，已带来了许多新的健康问题，因此，人们的健康意识越来越强，对健康知识的渴求更迫切。

让大众更多地接受健康的新观念，了解医学的新知识，既可以预防不少疾病的发生，又可以使许多疾病得以早期发现，早期获得有效的治疗。

本书是“非常健康6+1”系列医学科普丛书之《远离糖尿病》，该书全面而翔实地阐明了糖尿病这类常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉，使人人都能掌握防治糖尿病的方法。

阅读本书，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

书籍目录

前言
 第一部分 第一位医生是自己——认识糖尿病
 一、没有糖就没有生命 (一) 血糖的来龙去脉 (二) 血糖是生命活动的能源 (三) 血糖是怎样保持稳定的
 二、甩不掉的“甜妞”
 (一) 糖尿病到底是什么疾病 (二) 糖尿病的病根在哪里 (三) 引起糖尿病的原因有哪些
 (四) 哪些人易患糖尿病 (五) 糖尿病是爹娘给的吗 (六) 肥胖和糖尿病是“姊妹病”
 (七) 糖尿病是吃糖引起的吗 (八) 糖尿病与免疫力下降有关吗 (九) 糖尿病与微量元素的关系
 三、我离糖尿病有多远 (一) 让糖尿病露馅 (二) 糖尿病症状的自查 (三) 1型2型糖尿病有啥不一样 (四) 撩起糖尿病的面纱
 四、糖尿病可怕在哪里 (一) 糖尿病性低血糖症 (二) 随时会发生的急性并发症 (三) 长期累积发生的并发症
 五、糖尿病治疗是一个长期的过程 (一) 糖尿病的治疗原则 (二) 糖尿病心理疗法 (三) 糖尿病的药物
 治疗 (四) 注射胰岛素控制血糖 (五) 家中如何进行胰岛素注射治疗 (六) 针灸疗法 (七) 自我按摩
 第二部分 生活规律 起居有常
 一、生活上要做到“三要两不” (一) 早睡早起要睡够八小时 (二) 每日要饮八杯水 (三) 生活上要有规律 (四) 不要什么事都自己扛 (五) 糖尿病病人不宜长时间打麻将
 第三部分 糖尿病的“维和部队”
 第四部分 糖尿病病人的饮食
 第五部分 合理运动是糖尿病好得快的法宝
 第六部分 远离并发症从预防开始

<<非常健康6+1>>

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>