

<<健康顾问>>

图书基本信息

书名：<<健康顾问>>

13位ISBN编号：9787801805263

10位ISBN编号：7801805267

出版时间：2006-3

出版时间：经济日报出版社

作者：王捍峰

页数：340

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>

<<健康顾问>>

内容概要

本书是针对上班族特别是领导群体的何健用书。

全书紧密围绕健康生活新理念——“更新观念、注重保健、家庭急救、疾病预防、合理就医、安全用药。

”希望能够帮助大家树立起正确的保健意识，拥有健康的生活观念，提高生命质量。

《健康顾问》从细微处入手，从“注重日常保健、日常安全用药、合理就医指导”为主线，注重实用性和与专业性相结合。

健康的生活来自科学的生活方式。

《健康顾问》第一篇为日常保健篇，从营养、运动、心理、常见疾病等多个角度阐述如何通过改变一些日常生活方式来达到强身健体的目的。

在这一篇和后半部分特别针对“过劳死”、“免疫力失调”等目前困扰现代人的健康问题提出了日常保健和预防的方法；第二篇为正确用药篇，主要针对一些常见症提供日常用药知识，带您走出日常用药的误区；第三篇就医指南为您提供一些看病就医实用技巧，帮助您在就医的过程中能够更好地与医生沟通，提高治病的效率。

<<健康顾问>>

作者简介

王捍峰，1946年7月1日生，北京市人，卫生部保健局常务副局长，研究员。
毕业于北京第二医学学院（现首都医科大学），历任卫生部科技司副处长、国家医学考试中心考务部主任、卫生部保健局副局长。
撰写多篇论文并编写多部书籍及医疗卫生系统培训教材。
2005年12月14日，在全

<<健康顾问>>

书籍目录

日常保健篇 第一章 饮食营养：养生营养并重，搭配美味人生 您缺少哪种维生素 维生素的功能与补充 “维生素”正误观 常见食物中的营养奥秘 测测您的饮食健康 吸烟的危害与日常保健 饮酒的危害与日常保健 饮食搭配营养多 常见食物搭配错误 滋补养生药膳十道 专家为您搭配一周美味营养食谱 食疗小常识第二章 运动保健：燃烧脂肪，将健身进行到底 您身体的脂肪健康指数 体能健康测试 如何制定安全有效的锻炼方案 各年龄段男性四季健身方案 各年龄段女性四季健身方案 时尚健身运动大盘点 用运动抵抗心脏的衰老 家庭实用减肥秘诀 日常食物热量一览表 各种运动消耗热量一览表 第三章 心理调适：宠辱不惊，顺心达意 心理健康的概念与标准 巧用自我防卫机制 保持好心情 领导者的心理健康与自我调节 如何正确把握人际交往的空间距离 如何度过中年心理危机 战胜职业压力的心理诀窍 打破“婚姻沉默症”的围墙 第四章 常见疾病预防与日常保健 慢性气管的预防与日常保健 高脂血症的预防与日常保健 冠心预防与日常保健 脑血管病的预防与日常保健 糖尿病的预防与日常保健 颈椎病的预防与日常保健 骨质疏松症的预防与日常保健 痛风的预防与日常保健 前列腺炎的预防与日常保健 癌症的预防与日常保健正确用药篇就医指南篇

<<健康顾问>>

章节摘录

各年龄段女性四季健身方案 减肥一直是很多女性关注的热点，殊不知运动带来的不仅仅是减肥，更重要的是身体健康。

选择一种适合自己的运动方式，开始健康美丽的生活吧。

一、30岁运动使您美丽 1.年龄特征 如果说20岁的女性表现出清纯美，那30岁女性所散发的知性美依然让人无法抵挡。

这个年龄段的女性开始关注自己的体形特征，知晓内涵气质的重要性。

身体柔韧度的训练帮助舒解女性职业疾病的困扰，缓解腰酸背痛、下肢静脉曲张等症状。

2.健身方案 健身房：节奏操、韵律操、保健操、健美操、有氧体操、柔软体操、瑜伽、普拉提等，都是针对女性的曲线度、柔美性而设计的健身方法和手段。

户外：慢跑、骑自行车、游泳等。

室内：仰卧起坐、哑铃。

二、40岁运动呵护健康 1.年龄特征 40岁的女性身体机能和身体素质明显下降。不少女性进入身体亚健康状态，开始承受失眠等状况的困扰。

这个时期，不宜从事负荷巨大的运动。

2.健身方案 侧重于耐力、柔韧性的锻炼，不强求速度和力量。

比如跳交谊舞、游泳、跳绳、踢毽子等。

更年期妇女宜做一些有趣味性的活动，如跳交谊舞、老年迪斯科、做韵律操等。

三、50岁运动使健康永驻 1.年龄特征 50岁的女性时间更加宽裕，不少的女性已经加入了退休的行列，有更多的时间锻炼身体。

这时女性的身体已经开始出现了某些老年疾病的先兆。

2.健身方案 跳交谊舞、踢毽子、游泳等，也可以进行爬楼梯等比较便捷的运动，重点放在心血管养护上面。

四、60岁运动防病健身 1.年龄特征 一些老年疾病开始出现。

由于照看子孙，部分老年人有时会感觉到更加疲惫不堪。

2.健身方案 散步、太极拳、爬山(应根据实际情况慎重选择)、门球等。

<<健康顾问>>

媒体关注与评论

医学泰斗吴阶平题词：健康是本 保健是源 卫生部副部长黄洁夫教授题词：书卷作良医
中华医学会会长钟南山教授题词并作序：这是专家们长期从事医疗保健和预防保健工作经验的结晶
杰出保健专家方圻教授审读书稿后评价：全书我已重点地看过，从科学性及实用性两方面看均是优秀之作

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>