第一图书网, tushu007.com

<<最大回报健康投资>>

图书基本信息

书名：<<最大回报健康投资>>

13位ISBN编号：9787810724708

10位ISBN编号：7810724703

出版时间：2004-1

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：黄建始 编著

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

<<最大回报健康投资>>

内容概要

健康是最宝贵的财产，关爱健康是付出最小、回报最大的投资。
保持健康实际上就是不断减慢衰老的过程。
好像一个漏水的容器，要保持一定的水平面，就要不断地加水进去。
要保持健康，减慢衰老的过程，就必须不断地进行健康投资。
这就是我们每个人必须面对的现实。
即使是三天打渔两天晒网，也比从不投资要好得多。
　本书根据最新医学科学的进展，提出了“健康投资”的新概念，说明为什么要进行健康投资的道理，介绍评价自身健康的科学方法，了解可能造成健康负债的危险因素，并根据您的年龄与性别，为您准备了一个适合自己的健康投资指南：建议什么应该是您的健康投资重点？
应该做什么，不应该做什么？
怎样预防不利因素对健康的影响？
本书的特点一是通俗易懂，用浅显的语言解释深奥的医学道理；二是切中要害，所列问题都是人们十分关心并渴望知道的事；三是可操作性，所有问题只要坚持，人人都能做到。
熟悉本书内容，可以使您受益匪浅。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄建始教授现为中国医学科学院院长助理、中国协和医科大学校长助理、中国协和医科大学继续教育学院院长，流行病学特聘教授、博士生导师。
曾获美医学教育管理、公共卫生流行病学、工商管理（MBA）三个硕士学位，修完卫生管理博士学位课程。
先后在美国和加拿大三州一省地方政府

第一图书网, tushu007.com

<<最大回报健康投资>>

书籍目录

序前言1 为什么要进行健康投资？
2 您了解自己拥有的健康资产吗？
 男人和女人，谁更健康？
 您想知道您的真正年龄吗？
 了解自己的生活方式和习惯是否健康 清楚自己的健康自尊程度 对自己的家庭遗传因素心中有数3 您知道可能造成自己健康负债的危险因素吗？
 您所随的精神、心理压力对健康有多少影响？
 您的血压高不高，要不要治疗？
 您得心脏病的危险有多大？
 您得乳腺癌的机会有多大？
 您得乳腺癌的危险有多大？
 您得结肠癌的危险有多大？
 您得肺癌的危险有多大？
 您得卵巢癌的危险有多大？
 您得皮肤癌的危险有多大？
 您得糖尿病的危险有多大？
 您得骨质疏松的危险有多大？
 您得中风的危险有多大？
 您的前列腺有没有肥大？
 您的听力有没有下降？
 您是否有抑郁症？
 您有没有酗酒？
 您对性病了解多少？
 您对艾滋病了解多少？
 您有没有过度工作？
 健康负债危险因素小结4 您清楚自己的健康投资重点吗？
女性篇 女性，年龄在10-18岁　10-18岁女性的健康特点和健康投资重点　什么时候做第一次妇科检查？
 什么时候是建立强硬骨头的最佳时间？
 身体过度苗条好不好？
 如何抵抗喝酒和吸毒的引诱？
 情绪落怎么办？
 您是不是已经准备好了尝试性禁果？
 抽烟为什么不好？
 什么是宫颈涂片检查？
 青春期有哪些常见的月经病？
 性生活和怀孕的谬误破解？
 如何将难以启齿的性话题说出？
 ……男性篇5 结束语6 附录7 参考文献8 后记9 索引

媒体关注与评论

本丛书根据最新医学科学进展，介绍健康投资的概念，教您如何找一位好医生，如何配合医生，改善健康，对付疾病。
帮您长期拥有健康财富。

编辑推荐

本丛书根据最新医学科学进展，介绍健康投资的概念，教您如何找一位好医生，如何配合医生，改善健康，对付疾病。
帮您长期拥有健康财富。

第一图书网, tushu007.com

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