

<<阿拉伯语词汇学>>

图书基本信息

书名：<<阿拉伯语词汇学>>

13位ISBN编号：9787810805261

10位ISBN编号：7810805266

出版时间：2002-12

出版时间：上海外语教育出版社

作者：陈中耀

页数：340

字数：280000

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>

<<阿拉伯语词汇学>>

内容概要

本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，以“注重日常保健、日常安全用药、合理就医指导”为主线，注重实用性与专业指导性相结合。

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。

在这一篇的后半部分特别针对“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。

<<阿拉伯语词汇学>>

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 专家为您搭配一周养味营养食谱 食疗小常识 第二章 运动保健：燃烧脂肪，将健身进行到底 您身边的脂肪健康指数 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：宏唇不惊，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 领导者导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 常见症病预防与日常保健 慢性支气管炎的预防与日常保健 高脂血症的预防与日常保健 高血压病的预防与日常保健 冠心病的预防与日常保健 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 骨质疏松正的预防与日常保健 脂肪肚的预防与日常保健 前列腺炎的预防与日常保健 癌症的预防与日常保健 第五章 亚健康：用心调适，劳逸有度 第六章 两性生活：走出误区，享受“性福”生活 第七章 流行性传染病：消除恐惧，正确防治 第八章 调节免疫力，平衡机体健康 第九章 家庭急救：掌握技能，机智应对突发情况正确用药篇 第十章 家庭小药箱装备表手 第十一章 对症下药：17种常用症状用药指南 第十二章 家庭用药注意事项就医指南篇 第十三章 就医常识 第十四章 常规化验检查

<<阿拉伯语词汇学>>

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>