第一图书网, tushu007.com

<<成熟女性健康自我管理全书>>

图书基本信息

书名：<<成熟女性健康自我管理全书>>

13位ISBN编号：9787030246028

10位ISBN编号：7030246020

出版时间：2009-10

出版时间：科学出版社

作者：(美) 霍恩 等 著
裴

页数：295

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

前言

在照顾了家人多年以后，现在是照顾我们女人自己的时候了　　在开始阅读本书之前，让我们首先弄明白一些事情。
这本书并不是关于如何让你青春再现的。
我们热爱年轻时代，但是假如真的重新回到了年轻时代，那也就意味着我们享受不到岁月给我们带来的自信和智慧。
我们只是希望仍然拥有年轻时代的良好感觉，并随着年龄的增大，把这种良好的感觉保持下去　　另一方面，这本书要探讨的也并不是关于从应用化妆品到使用药物进行“抗衰老”的热点时尚问题。
我们同样都不喜欢老化给身体带来的变化，但是我们也厌倦了每个人都在叽叽喳喳地说身体老化是多么让人难以置信之类的话题。
其实，身体老化是自然规律，在我们还不知道如何应对它的时候只能顺其自然　　“对抗”某些事情可能会事与愿违。
换句话说，有时候顺其自然更好。
因此，当我们感到自己的身体随着时间而发生变化时，如果我们能够与之共同努力，而不是抗拒变化，那么我们就能够保持健康。
在我们的身体发生改变的同时，我们自己也需要改变。
在照顾了家人多年以后，现在是照顾我们女人自己的时候了　　要点：我们认为，在变老的同时保持良好的感觉是可以做到的；同样我们必须准备好以正确的方式和正确的方法来应对老化。
当然，如果我们通过保持体型和维护健康让自己的身体像20岁时候那样——那就更好了！

内容概要

《成熟女性健康自我管理全书》作者珍妮特·霍恩和罗宾·米勒两位医学博士，都是在美国约翰．霍普金斯大学受训并有多年临床经验的专业医生。
作为有着丰富专业经验的医生，同时也是人到中年的女性，她们在《成熟女性健康自我管理全书》中汇集了自己的个人经验，从专业和生活角度指导中年女性如何保持健康和拥有高品质的生活。
《成熟女性健康自我管理全书》内容全面，脉络清晰，语言简洁亲切，是有志成为自我健康管理者的女性之最佳行动指南。

作者简介

珍妮特·霍恩医学博士是美国具有执业资格的内科医生，并接受过妇产科方面的培训，她在临床工作过程中诊治过几千名妇女。
霍恩医生还曾在约翰·霍普金斯大学医学院从事多年教学工作，并兼顾医学写作。
罗宾·米勒医学博士是美国具有执业资格的内科医生，是“三位一体结合医学”诊所的创始人和医疗顾问。
米勒医生还在美国俄勒冈州波特兰市卫生与科学大学任职。
译者简介： 裴开颜，国家人口计生委科学技术研究所副研究员、硕士研究生导师，《中国计划生育学杂志》编辑部主任、《The American Journal of obstetrics & Gynecology》审稿人。
一直从事妇产、生殖内分泌专业的临床与研究工作。
蒋文杰，医学博士，北京航天总医院整形美容外科副主任医师，中华医学会整形外科分会青年委员。
一直从事整形美容外科临床工作。

书籍目录

第一章 如何保持生动记忆并防止脑老化正常的和老化的脑脑和神经系统是怎样工作的我们这个年纪脑部会发生什么变化老化对智力会产生什么影响不同人脑部老化的速度相同吗记忆力丧失当你忘记事情时该怎么办记忆丧失可以治疗和预防吗阿尔茨海默病什么是阿尔茨海默病什么原因会导致阿尔茨海默病哪些人容易患阿尔茨海默病如何知道自己是否患有阿尔茨海默病如果认为自己患有阿尔茨海默病该怎么办阿尔茨海默病的常用治疗药物有哪些如何预防阿尔茨海默病其他类型的痴呆可逆性痴呆由哪些原因引起血管性痴呆是怎样发生的脑卒中什么原因会导致脑卒中发生哪些人有发生脑卒中的危险如何知道自己是否发生了脑卒中如果发生了脑卒中该怎么办预防脑卒中有哪些方法头痛◆霍恩医生与米勒医生的对话◆本章保健要点第二章 如何保持视力、听力和平衡能力眼睛正常的和老化的眼睛与老化相关的眼部疾病耳朵：正常的和老化的耳朵听力下降平衡器官为什么50岁后摔跤成了严重问题怎样才能知道平衡能力是否遭到破坏如何诊断和治疗平衡问题如何预防平衡问题◆霍恩医生与米勒医生的对话◆本章保健要点第三章 如何使心脏保持健康和快乐正常的和老化的心脏正常的心脏是如何工作的老化的心脏会有哪些表现冠心病是什么原因导致了冠心病的发生什么是急性冠状动脉综合征哪些人有患冠心病的危险如何知道自己是否发生了心肌梗死发生了心肌梗死该怎么办怎样对心肌梗死进行诊断和治疗怎样长期治疗冠心病如何预防心肌梗死的发生怎样降低冠心病的患病风险脑卒中心律失常什么是心律失常如果发生心律失常该怎么办◆霍恩医生与米勒医生的对话◆本章保健要点第四章 如何保护肺脏并使呼吸顺畅正常的和老化的肺功能正常的肺功能是怎样的我们这个年纪的肺功能会怎样肺部常出现哪些症状哮喘什么原因导致了哮喘如何知道自己是否患有哮喘哮喘能治疗吗哮喘发作可以预防吗慢性阻塞性肺疾患什么是慢性阻塞性肺疾患什么原因会导致慢性阻塞性肺疾患如何知道自己是否患有慢性阻塞性肺疾患慢性阻塞性肺疾患可以治疗吗慢性阻塞性肺疾患可以预防吗肺栓塞如何知道自己是否有发生肺栓塞的危险如果发生了肺栓塞该怎么办如何诊断和治疗肺栓塞肺栓塞可以预防吗◆霍恩医生与米勒医生的对话◆本章保健要点第五章 如何使胃肠道发挥正常功能正常的和老化的胃肠道正常的胃肠道和消化过程我们这个年纪的胃肠道是怎样的胃食管反流性疾病什么原因导致胃食管反流性疾病如何知道自己是否患有胃食管反流性疾病胃食管反流性疾病可以预防和治疗吗溃疡哪些人容易发生溃疡溃疡的症状有哪些如何诊断溃疡如何治疗溃疡胃肠胀气什么原因导致胃肠胀气如何知道自己是否有胃肠胀气如何预防和治疗胃肠胀气肠易激综合征什么原因导致肠易激综合征如何知道自己是否患有肠易激综合征肠易激综合征如何诊断肠易激综合征如何治疗◆霍恩医生与米勒医生的对话◆本章保健要点第六章 现在已经不需要子宫了该如何照顾它妇科检查及宫颈涂片检查妇科检查和宫颈涂片检查的目的是什么每年进行妇科检查还有其他作用吗……第七章 如何保持泌尿道外部干燥第八章 如何将肌肉、骨骼和关节保持在良好状态第九章 如何使皮肤保持湿润、光滑、紧致第十章 如何让自己顺利度过围绝经期第十一章 如何选择健康饮食并保持理想体重第十二章 如何幸免与癌症第十三章 如何明智地选择营养补充剂第十四章 如何审慎地选择辅助与替代医学疗法第十五章 如何全方位地享受健康生活

章节摘录

第一章　如何保持生动记忆并防止脑老化　　正常的和老化的脑　　脑是身体的“指挥中心”。
就维持我们的生存和正常功能来说，尽管身体的每个器官和系统都发挥着独一无二的功能，但脑起着对所有这些器官及系统进行监督和协调的重要作用。
这种监督和协调通过遍布身体各部位的神经来实现。
脑和神经系统是怎样工作的　　了解脑和神经系统的简单方法就是把身体想象成一个巨大的机构。
脑是负责管理的一把手——“首席执行官”。
神经系统主要由三类成员组成：运动神经、感觉神经和联络神经。
神经细胞是机构里真正的“执行者”，它们按类别聚集成群并像电路一样贯穿连接。
　　“运动神经系统”将来自“首席执行官”——脑的行动指令准确地传达给身体各部位，这类神经负责身体各部位的运动功能信息的传达。
第二类神经将身体各部位的情况和从外环境所获得的信息传达到脑部，以便使脑了解正在发生的事，这就是“感觉神经系统”，这个系统负责我们的五种感觉（视觉、听觉、味觉、嗅觉与触觉）信息的传达。
“首席执行官”必须始终在最高层工作，以便对上述两类神经进行协调和整合。
“联络神经系统”（包括脑本身）的职责是连接运动系统和感觉系统，从而实现更高级的功能，例如思维和感觉，并因此使我们成为独一无二的人类。
　　脑这位“首席执行官”下属的每个部门都有独特的位置，并负责不同任务。
例如颞叶位于脑部两侧，负责认识和识别物体。
如果一侧颞叶损伤，你可能就无法认识和正确说出物体名称。
了解这点是非常重要的，因为某些疾病的进程只损伤脑部的特定区域，而并不导致整个脑部伤残，脑卒中（即常说的“中风”）就是如此。

媒体关注与评论

“这是激发女性更有效管理自身健康的一本完美、全面并达到顶级水准的指南。
作者以轻松、亲切和幽默的方式提供了重要的健康信息。
”　——Mark C.Pettus 医学博士　美国内科医师协会会员　克利帕鲁康复协会医学主任　“人到中年的女性无疑比年轻女性有更多的健康问题——这是许多医生部忽略的事实。
霍恩医生和米勒医生以坦诚、会话的方式对成熟妇女进行了全面的剖析。
这是一本中年女性必备的书籍。
”　——Kevin Soden医学博士　退休生活电视网的创始者和节目主持人　“我总是希望自己家里有一名医生可以咨询，如果你也有这样的想法。
你就会喜欢这本书。
它是一本实用的专业性指南，就像一位关心你的朋友，与你进行探讨。
”　——Judge Glenda Hatchett 全国联合电视节目嘉宾　“这本书除了具有科学性以外，作者推荐的方法也非常容易做到，甚至让人感到很有趣，两位作者是值得信赖并且可以成为朋友的医生，因为她们了解你所关心的问题——不仅来自她们的专业实践，还来自她们个人的经历。
”　——Robin Wolaner《为人父母》杂志的创办者

编辑推荐

关于《成熟女性健康自我管理全书》，专为成熟时尚女性量身定制的“4A”健康方案，了解－警惕－行动－主见　　现代女性懂得管理自身建康是至关重要的。
这本综合性指南细致地讲解了步入中年后女性身体的潜在变化，指导女性如何理性地应对变化，保持高品质的生活。
《成熟女性健康自我管理全书》由两位临床经验丰富的专业医师撰写。
她们在书中汇集了个人亲身经历和临床诊治的患者故事，以及大量的最新科研信息，从专业和生活角度指导女性如何永葆生命活力和健康优雅的生活。
《成熟女性健康自我管理全书》内容全面，脉络清晰，语言亲切，是有志管理好自我健康的女性之最佳行动指南。
来自两位优雅、智慧、权威女医师的健康忠告。

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