

<<中年保健>>

图书基本信息

书名：<<中年保健>>

13位ISBN编号：9787502333942

10位ISBN编号：7502333940

出版时间：2001-10

出版时间：科学技术文献出版社

作者：余荣华

页数：341

字数：305000

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>

## <<中年保健>>

### 内容概要

中年人是社会的中坚，肩负着社会与家庭的重担；在生理上既是处于生理功能的全盛时期，又是开始进入衰老的关键阶段，所以，中年人的保健就显得特别重要。

本书将帮助您了解中年人的心理、生理和衰老的道理；提醒您无病早防、有病早治及一些诊断护理常识；指导您的起居饮食和身体锻炼。

实为中年人的良师益友，也是将进入中年的青年人必读的实用书籍。

可供广大中年人、医护人员及将进入中年的青年人参阅。

## &lt;&lt;中年保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中年生理?? 第一节 中年心理?? 一、中年心理?? 二、脑与思维?? 三、性格意志?? 四、情感情绪?? 五、健康心理?? 六、心理疾病?? 七、心理治疗?? 八、知足常乐?? 九、乐极生悲?? 十、制怒有术?? 第二节 中年生理?? 一、免疫功能?? 二、新陈代谢?? 三、脑与脊髓?? 四、肺与气管?? 五、胃与肠道?? 六、心脏血管?? 七、血与淋巴?? 八、内分泌腺?? 九、泌尿生殖?? 十、感觉器官?? 十一、骨与肌肉?? 十二、中年衰老?? 第二章 中年保健?? 第一节 无病早防?? 一、中年防癌?? 二、癌与肿瘤?? 三、癌与恐癌?? 四、癌的诊断?? 五、癌的先兆?? 六、脑瘤早期?? 七、舌癌唇癌?? 八、鼻咽肿瘤?? 九、喉癌早期?? 十、甲状腺癌?? 十一、肺癌早期?? 十二、食管肿瘤?? 十三、胃癌早期?? 十四、肝癌早期?? 十五、大肠肿瘤?? 十六、胰腺癌瘤?? 十七、肾脏肿瘤?? 十八、前列腺癌?? 十九、睾丸肿瘤?? 二十、乳腺肿瘤?? 二十一、子宫颈癌?? 二十二、子宫体癌?? 二十三、卵巢肿瘤?? 二十四、外阴癌瘤?? 二十五、皮肤癌瘤?? 二十六、注意血压?? 二十七、预防中风?? 二十八、防冠心病?? 二十九、防高血脂?? 三十、小心感冒?? 三十一、防气管炎?? 三十二、防肺心病?? 三十三、留心胆石?? 三十四、防肾结石?? 三十五、重视咯血?? 三十六、重视便血?? 三十七、重视尿血?? 三十八、注意贫血?? 三十九、眼的保健?? 四十、耳的卫生?? 四十一、鼻的卫生?? 四十二、保护牙齿?? 四十三、预防性病?? 四十四、防传染病?? 四十五、病家消毒?? 四十六、预防肝炎?? 四十七、预防菌痢?? 四十八、胖人利弊?? 四十九、漫谈减肥?? 五十、瘦人喜忧?? 五十一、定期查体?? 五十二、戒烟妙法?? 五十三、旅行保健?? 第二节 有病早治?? 一、心血管病?? 二、心肺复苏?? 三、脑血管病?? 四、神经衰弱?? 五、震颤麻痹?? 六、代谢疾病?? 七、内分泌病?? 八、更年期症?? 九、支气管炎?? 十、治疗哮喘?? 十一、慢性胃炎?? 十二、胃溃疡病?? 十三、胰腺炎症?? 十四、胆囊炎症?? 十五、慢性肠炎?? 十六、慢性便秘?? 十七、阑尾炎症?? 十八、肝硬化病?? 十九、痔疮与瘰?? 二十、尿路感染?? 二十一、性病治疗?? 二十二、前列腺炎?? 二十三、外阴瘙痒?? 二十四、外阴白斑?? 二十五、阴道炎症?? 二十六、子宫脱垂?? 二十七、带状疱疹?? 二十八、治荨麻疹?? 二十九、皮肤瘙痒?? 三十、牛皮癣病?? 三十一、癣和皮炎?? 三十二、颈椎骨刺?? 三十三、颈肩腰痛?? 三十四、骨质疏松?? 三十五、中耳炎症?? 三十六、慢性鼻炎?? 三十七、副鼻窦炎?? 三十八、眼科疾病?? 三十九、慢性咽炎?? 四十、牙周疾病?? 四十一、防治龋齿?? 第三节 中年护理?? 一、病情观察?? 二、检查脉搏?? 三、检查呼吸?? 四、测量血压?? 五、测量体温?? 六、高热护理?? 七、昏迷护理?? 八、褥疮护理?? 九、口腔护理?? 十、煎煮中药?? 十一、冷敷热敷?? 十二、冲洗阴道?? 第四节 劳动保护?? 一、职业病解?? 二、职业中毒?? 三、尘肺预防?? 四、防暑降温?? 五、电的安全?? 六、烧伤防治?? 七、冻伤防治?? 八、农药中毒?? 九、放射防护?? 十、毒蛇咬伤?? 十一、蜂蝎蜇伤?? 十二、女工保健?? 第三章 中年生活?? 第一节 中年饮食?? 一、中年饮食?? 二、中年营养?? 三、营养选择?? 四、合理烹调?? 五、绿色食品?? 六、防癌食品?? 七、致癌食品?? 八、保健食品?? 九、治疗饮食?? 十、素食利弊?? 十一、豆制品好?? 十二、提倡饮奶?? 十三、饮酒适量?? 十四、饮茶有益?? 十五、清凉饮料?? 十六、盐的学问?? 十七、醋的妙用?? 十八、饮水卫生?? 十九、厨房卫生?? 二十、食品检验?? 第二节 中年起居?? 一、席梦思床?? 二、睡眠与梦?? 三、重视失眠?? 四、睡前洗脚?? 五、话说洗澡?? 六、冷水洗脸?? 七、居室养花?? 八、宠物有弊?? 九、节育方法?? 十、性的卫生?? 第三节 中年运动?? 一、中年运动?? 二、保健按摩?? 三、气功健身?? 四、保健气功?? 附录?? 一、家庭常用药物?? 二、临床常用检验正常参考值

<<中年保健>>

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>