<<肥胖从预防到治疗>>

图书基本信息

书名：<<肥胖从预防到治疗>>

13位ISBN编号：9787538430806

10位ISBN编号：7538430806

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 王慧刚

页数：107

字数：84000

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>

<<肥胖从预防到治疗>>

内容概要

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。

在物质文明飞速发展的时候，我们相应的疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。

很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。

事实上，这种观念是错误的。

这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。

在美国，收入较高的白人跟收入相对较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等疾病明显要比黑人少，寿命也 longer。

这正是因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。

所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生了病去医院就诊，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。

事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时的自我保健。

而这些，正是我们这套书所要帮助大家来解决这方面的问题。

我们请教相关医护专家，查阅大量权威资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、肝病、肾病等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。

从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。

这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲朋好友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。

“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理这些事情。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的良好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的纠正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身保健，更好地配合医生的治疗，从而更快地康复！

希望这书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福、美满的人生！

<<肥胖从预防到治疗>>

书籍目录

1 走出误区 哪些人易患心脏病 怎样早期发现心脏病 孩子出长气是心脏病吗 口唇发青是先天性心脏病吗 勿将心痛当胃痛 情绪变化与心脏病的发作 心脏病为何重男轻女 女子与心脏病2 认识心脏病 我们的心脏 什么是心脏病 心脏病的种类 关于先天性心脏病 心脏病何时需要手术治疗3 自我诊断 我有心脏病吗 心脏病发作的急救处理 多观察,多留心4 门诊与药房 看医生时应该带些什么 医生会做哪些检查 治疗心脏病的西药有哪些 中医中药治疗心脏病 对心脏健康有益的保健产品5 饮食与运动 对心脏有益的食物 运动能控制心脏病的发生吗6 预防之道 预防心脏病10招 心脏病患者的生活指导

<<肥胖从预防到治疗>>

媒体关注与评论

图文并茂，容易阅读，按部就班地解答您的所需所想，人人都能看懂的医疗保健书！

<<肥胖从预防到治疗>>

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>