第一图书网, tushu007.com

<<家庭医生（上中下）>>

图书基本信息

书名：<<家庭医生（上中下）>>

13位ISBN编号：9787541546884

10位ISBN编号：7541546887

出版时间：2010-8

出版时间：云南教育

作者：龚勋

页数：335

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

随着生活水平的日益提高，追求健康越来越受到人们的关注。
社会的飞速变化，生活节奏的不断加快，使人们应接不暇，承受的压力越来越大，有的已经严重影响到了人们的身体健康。
如何走出生活保健的误区，如何面对日益变革的医疗进程，如何高效快捷地就医诊病，这些问题日益成为摆在人们面前的大难题。
在这种情况下，本着治病救人、提高国民生活质量的原则，我们特组织编写了本书。
本书通过详略得当的文字，辅以数千幅丰富精美的图片，全面准确地介绍了家庭医疗保健方面的实用知识，大大增加了医疗保健类图书的实用性与可读性，给读者焕然一新的感觉。
最后，我们期望大家全面准确地了解有关健康的知识，期望大家在家庭生活中通过日常的保健远离疾病、保持健康的生活状态，期望每个家庭的成员身体健康，生活得更愉快、更美好。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这是一部供每个现代家庭使用的百科型医疗保健全书。
它以崭新的结构体例、丰富准确的实用资料，为每一个关注健康的现代家庭成员提供最为有效的健康咨询与医疗帮助。
在这里可以查询　各种疑难杂症的典型症状，符合身心健康要求的标准数据，各类常见疾病的应对措施，家庭急救的基本常识与简要步骤。
在这里可以了解　人体内部组织的复杂结构与功能，传统医学疗法的神奇功效，去医院看病的正确流程，日常膳食如何搭配才能确保营养合理。
在这里可以发现　家庭日常保健的实用方法，如何读懂化验单上的重要信息，常用药物的使用应避免哪些误区，饮食结构的搭配方案，绿色家居的环保要求。
呵护，从这里开始……　本套丛书还包括：《家庭医生　中》、《家庭医生　下》。

书籍目录

《家庭医生　上》　把握你的健康　人体基础组织　上皮组织　结缔组织　肌肉组织　神经组织　人体结构　了解健康　身体健康的标准　心理健康的标准　人的自然寿命　体重的标准　体温的标准　脉搏的标准　血压的标准　呼吸的标准　保持身体强健　保持精神健康　防止亚健康状态　防治亚健康　人体节奏与健康　人体节奏的奥秘　人生各阶段的健康法则　现代生活方式与健康　现代生活方式病　职业病　睡眠与健康　睡眠的标准　睡眠的作用　睡眠障碍　睡眠的条件　自我催眠　睡眠与疾病　睡眠的质量　体重与健康　胖与瘦的问题　体重增加的原因　肥胖的危害　如何减轻体重　瘦的问题　酗酒与健康　酒精在人体内的代谢过程　饮酒对循环系统的损害　饮酒对消化系统的损害　饮酒对胎儿的危害　饮酒与营养不良　酗酒的社会危害　……《家庭医生　中》《家庭医生　下》

章节摘录

插图：

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