

<<为生命筑起健康长城>>

图书基本信息

书名：<<为生命筑起健康长城>>

13位ISBN编号：9787542728906

10位ISBN编号：7542728903

出版时间：2005-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：季雪 编

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>

## <<为生命筑起健康长城>>

### 内容概要

为了使广大人民群众切实地了解疾病的预防知识，我们组织北京部分医学院校的专家教授和首都部分医院的专家，编写了这本《为生命筑起健康长城》一书。

该书主要包括如下一些内容：一、增强人体免疫力，有效防范各类疾病的入侵，着重介绍预防疾病的重要性；什么是人体免疫力，以及人体免疫系统的构成和增强免疫力的方法。

二、传染性疾病的防范。

着重介绍什么是传染性疾病和预防常见传染性疾病的的方法和措施。

三、癌症的预防。

主要介绍癌症产生的原因和机理，以及预防各种癌症的方法。四、常见非传染性疾病的预防。

主要介绍脑部与神经系统疾病的预防；心脏与心血管疾病的预防；肠胃病与肾病的预防；骨椎与关节疾病的预防等。

五、妇科病和老年病的防范。

主要介绍乳腺、生殖器疾病的预防知识；青春期、妊娠期、更年期、老年期等特殊时期特殊疾病的预防。

六、疾病的自诊与自查。

主要介绍一些疾病的早期症状，教会读者朋友自己当医生，以便对自身的疾病早知、早治、早愈。

七、常见病的调养与自疗。

主要介绍现代“富贵病”和常见病的调养及自疗知识。

## <<为生命筑起健康长城>>

### 书籍目录

卷一 增强免疫力：有效防范各类疾病的入侵  
一、为了健康，必须防范各类疾病  
1. 预防疾病是健康人生的必修课  
2. 为了健康，必须高度警惕病魔入侵  
3. 人人都需要提高防病意识；4. 健康的获得需要时间和金钱的投入  
5. 做个健康的21世纪人  
二、提高自身免疫力：加固健康长城  
1. 免疫力：人体的盾牌  
2. 人体免疫系统的构成  
3. 人体免疫功能  
4. 积极锻炼，增强人体免疫力  
5. 用饮食打造人体免疫力的盾牌  
6. 让好心情为人体免疫保驾护航  
7. 服用甲壳素，增强人体免疫力  
三、讲究卫生，不让病菌有栖身之地  
1. 洁身自好，注意个人卫生  
2. 讲究家庭饮食卫生  
3. 保持室内空气的新鲜与卫生  
4. 居室物品的清洁与消毒  
5. 不要让病菌滞留室内  
6. 不要穿工作服回家  
7. 外出旅游时的卫生事项  
卷二 防范传染性疾病：筑起森严壁垒  
提防瘟神肆虐.....  
卷三 积极预防癌症：筑起防癌壁垒，远离癌魔  
卷四 防范常见性疾病：让生命充满快乐与阳光  
卷五 妇科病的防范：如花的女性需要呵护  
卷六 老年疾病的防范：呵护美丽的夕阳  
卷七 疾病的自诊与自查：自己当医生，疾病早知道  
卷八 常见病的调养与自疗：掌握与疾病作斗争的自卫武器

<<为生命筑起健康长城>>

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>