

<<爱自己>>

图书基本信息

<<爱自己>>

内容概要

本书和重点内容是健康的生活方式和预防疾病，为读者指出女人如何避开威胁健康的危险和减少冒险。

本书基本上针对所有的女人，论述合理的营养、健康和活动、健康的生活方式、不吸烟、激素治疗、定期进行身体检查以及如何对待更年期不适、如何减轻更年期症状等，帮助您达到更好的健康养大主，获得更多的舒适感和更高的生活质量。

很多实际的提示使这本书变成支持人命危浅取更好的生活方式和主动预防疾病的工具书。

<<爱自己>>

作者简介

作者：(奥)里德尔 (Riede Anita Schneiser) (奥)基弗尔 (奥)昆泽 译者：黄传杰

<<爱自己>>

书籍目录

导论预期寿命 我们可以活多久 为什么女人活得更长 是否活得越长就患病越多 我们是否可以健康地活到老 什么是最常出现的死亡原因 癌症 中风 如何改变死亡的原因健康防病 促进健康生活方式医学的原则 什么是健康的生活方式 预防检查 奥地利社会保险服务内容 健康防病计划 预防癌症怎样判断女人的健康程度 45岁以上发妇女如何评估自己的健康状况 女人患病的频率 女人最常见的三种疾病 女人最常见的身体不适 女人最常见的慢性病 女人也有紧张状态吗 女人吃药更多吗 您的健康对您有多么重要酒精 什么是酒精 饮料中的酒精含量 酒精含热量极高 女人饮酒是否对健康更不利 酒精起什么作用 喝多少酒 正确地对待饮酒 饮酒的自我测试营养 女人在营养方面更自觉 营养的成分 营养中的危险因素与保护因素 食品中特殊的保护物质 “健康营养”如此简单 年纪越大,用餐的质量越重要 健康营养是趋势 食物环 健康营养清单 平衡营养测试活动与体育运动……吸烟心血管系统疾病静脉疾病——静脉曲张癌症超重停经激素骨质疏松 词语注释参考书目

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>