第一图书网, tushu007.com

<<中老年骨质疏松与骨关节炎>>

图书基本信息

书名：<<中老年骨质疏松与骨关节炎>>

13位ISBN编号：9787801944917

10位ISBN编号：7801944917

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：胥少汀

页数：120

字数：56000

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

内容概要

本书由著名骨科学专家编著，共分为4章。
第1章阐述了影响骨关节健康的三要点，包括合理膳食、肌肉骨骼健康及中枢神经系统健康等，尤其对饮食健康的重要性进行了较为详细的阐述。
第2～4章分述了骨质疏松、骨关节炎及腰痛的发生原因、症状表现、危害、预防与治疗，重点介绍了预防措施，使中老年读者能够借助这些知识参与到“骨骼与关节健康十年行动”中来。
全书内容简明扼要，文图并茂，实用性强。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

胥少汀，主任医师、教授、博士生导师、专家组成员，我国有突出贡献的著名骨科专家。
中国脊柱、脊髓专业委员会顾问，中国脊髓损伤委员会主任委员，全军骨科中心主任，中华骨科学会脊柱委员会委员，中国康复医学会常务理事，国际截瘫医学会资深成员，中华外科杂志编审，中国脊

书籍目录

第一章 健康三要素 一 饮食健康 （一）人体必需的营养成分 （二）十大健康食品 （三）应当限制食用的五类食品 （四）可供参考的饮食健康知识 二 肌肉骨骼健康 （一）肌肉骨骼健康是所有健康的基础 （二）肌肉骨骼健康的重要性 （三）经常进行有氧运动 三 中枢神经系统健康 （一）中枢神经系统健康的重要性 （二）锻炼大脑的方法 （三）饮食对中枢神经系统的影响第二章 骨质疏松症 一 骨质疏松症是中老年人的多发病 二 骨的构成与性质 三 骨质疏松症是如何发生的 四 继发性骨质疏松 五 骨质疏松症的危害——骨折 六 骨密度检测 （一）骨密度检测的目的 （二）何种情况应当检测骨密度 七 如何早期发现骨质疏松症 八 如何预防骨质疏松症 （一）储备骨量 （二）饮食与体重控制 （三）适当运动 （四）保持脊柱良好姿势 （五）预防骨质疏松性骨折 九 骨质增生与骨质疏松 十 治疗骨质疏松症的有关问题 （一）何时开始治疗骨质疏松症 （二）治疗骨质疏松症应长期坚持 （三）骨质疏松症药物治疗简介第三章 骨关节炎第四章 困扰人的腰痛

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