

《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

出版社：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 王慧刚

页数：107

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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

《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》

精彩短评

1、有个朋友最近突然失眠，很是担心。所以匆忙恶补知识。想对他有所帮助。但是有些失望，书的内容太一般，有些地方注明到某页看，但又根本没有那页，实在是奇怪。

《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:www.tushu000.com