

# 《健康女人健康生活》

## 图书基本信息

书名：《健康女人健康生活》

13位ISBN编号：9787801468802

10位ISBN编号：7801468805

出版时间：2004-1

出版社：中国社会出版社

作者：苏姗·汉金森

页数：580

译者：潇洛冰

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康女人健康生活》

## 内容概要

25年以前，我们开始进行健康护理学研究，它是女性健康研究方面的里程碑。现在，健康护理学研究仍在继续，在所有有关女性健康方面的研究当中，健康护理学研究的耗时最长，规模最大。感谢参与研究的12万名专业护理人员，有了她们的帮助，我们的研究范围才能够从癌症和心脏疾病的致病因素到水果和蔬菜的有利影响，凡是涉及女性健康方面的课题，几乎无所不包。研究的结论可以指导女性如何选择健康的生活方式来降低自身患各种疾病的概率，全面地改善生活质量。

在本书中，我们向读者提供了大量的研究数据，这些数据有助于指导读者坚持正确的生活方式，保持良好的健康状态。我们主要引用了健康护理学的研究数据，除此以外，还援引了其他相关研究的结论，对最有可能导致残疾和危及生命的疾病进行了仔细地分析研究。同时，我们还希望帮助女性在繁多的健康信息中辨别真伪。

# 《健康女人健康生活》

## 作者简介

苏姗·汉金森，理学博士，就职于哈佛大学医学院，任医学副教授；同时，她还是哈佛大学公共卫生学院的流行病学副教授，并就职于博格汉姆实验室和女性专科医院。

# 《健康女人健康生活》

## 书籍目录

第一部分 踏上健康之旅 第1章 女性健康风暴来啦 第1节 如何改善个人的健康状况 第2节 现实生活中的保健法则 第2章 什么是健康护理学 第1节 健康护理学 避孕药有长期的保健作用吗 选定护理人员作为被测试者 开始研究工作 25年的坚持 在研究中加入生物样本 研究的同时保护被测试者的隐私 第2节 其他相关的研究 弗莱明汉心脏健康研究 美国癌症研究学会进行的癌症预防学二次研究 爱荷华州女性健康学研究 健康护理学二次研究 美国女性健康促进会 第3节 结论 第3章 健康研究的意义所在 第1节 绝对危险度与相对危险度 绝对危险度 相对危险度 第2节 得出结论 第3节 研究工作中遇到的阻碍 第二部分 如何降低患病几率 第4章 如何降低冠心病的患病几率 第1节 背景资料 心脏与冠心病 形势逆转——康复 第2节 健康护理学和其他研究的结论 影响冠心病患病几率的非人为因素 影响冠心病患病几率的人为因素 其他影响冠心病患病几率的因素 第3节 本章的意义所在 第4节 我指导病人如何降低冠心病的患病几率 第5章 如何降低乳腺癌的患病率 第1节 背景资料 乳房与乳腺癌 年轻时的预防工作对降低乳腺癌患病率极为重要 第2节 健康护理学及其他研究的结论 影响乳腺癌患病几率的非人为因素 影响乳腺癌患病几率的人为因素 生育因素的影响 尚未证实的因素和不会影响乳腺癌患病几率的因素 第3节 本章的意义所在 第4节 我指导病人如何降低乳腺癌的患病几率 养成良好的生活习惯 定期进行乳房健康检查 如果我的病人极有可能患乳腺癌 乳腺癌患病几率极高的妇女可以采取的治疗方法 第6章 如何降低肺癌的患病几率 第7章 如何降低中风的患病几率 第8章 如何降低糖尿病的患病几率 第9章 如何降低结肠癌的患病几率 第10章 如何降低骨质疏松症的患病几率 第11章 如何降低子宫内膜癌的患病几率 第12章 如何降低卵巢癌的患病几率 第13章 如何降低皮肤癌的患病几率 第14章 如何降低哮喘、关节炎、老年性眼部疾病，以及老年痴呆症的患病几率 第三部分 如何改善不良生活方式 第15章 如何进行体育活动 第16章 如何控制体重 第17章 主要的营养物质——脂肪、碳水化合物、纤维素以及蛋白质 第18章 饮食习惯 第19章 维生素和矿物质 第20章 外源性雌激素 第21章 避孕措施 第22章 阿司匹林和其他非类固醇消炎药 第四部分 附录和术语 汇编 术语汇编

# 《健康女人健康生活》

## 媒体关注与评论

书评自1976年开始，哈佛大学医学院的医学研究者募集了12万余名女性志愿者，开始了一项名为“健康护理学”的研究。经过25年的不懈努力，健康护理学研究已成为历时最长，规划最大，涉及最全面的健康研究之一。本书将健康护理学的研究结果搜集整理出来，不仅介绍了有可能引发疾病和预防疾病的生活方式，同时还为读者提供了全面改善生活方式的具体方法。

# 《健康女人健康生活》

## 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](http://www.tushu000.com)