

# 《轻松健康指南丛书（全8册）》

## 图书基本信息

书名：《轻松健康指南丛书（全8册）》

13位ISBN编号：9787501930210

10位ISBN编号：750193021X

出版时间：2001-01

出版社：中国轻工业出版社

作者：（日）井上修二

页数：60

译者：刘颖

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)

## 内容概要

主要内容：

第一章 继续这样的生活就会患感冒

您的感冒患病危险度是多少？

到底有没有感冒这种病？

第2章 切不可轻视感冒

病毒性感冒的三大症状

各种各样的感冒

警惕假感冒

第3章 哪些人需要特别注意？

婴幼儿

老人

孕妇

第4章 患了感冒该怎么办？

家庭疗法的注意事项

根据症状实施治疗

让我们来试试民间偏方

这些中药您知道吗？

选择药物的要点

什么时候就医/

第5章 感冒常识问答

知识篇

预防篇

第6章 和感冒说“再见”

公司职员免于感冒的10条生活心得

使家人免于感冒的10条生活心得

让小孩免于感冒的10条生活心得

和感冒说“再见” - 避免感冒的3大原则

## 书籍目录

第1章 要长胖是很容易的 漫画同期对比！90公斤的太田科长和65公斤的细田科长 这是一个造就肥胖的年代 为什么会胖，看看肥胖的形成 易胖型和难胖型的测验调查第2章 胖为什么不好，肥胖是一种病吗？ 体重和寿命是成反比例的，真的吗？ 肥胖的人要警惕一些可怕的病第3章 你是真的肥胖吗？ 如何区分“肥胖”和“正常”？ 过于肥胖的人甚至需要住院 关键在于是肌肉多还是脂肪多 皮下脂肪和内脏脂肪哪个更危险？ 男性型肥胖和女性型肥胖有何不同？第4章 请认真考虑“饮食” 肥胖从“滥饮滥食”开始 稍一疏忽，能量就过剩了 你一天的营养需求量是多少？ 不同嗜好须注意的要点 不正常的饮食习惯是肥胖的根源 导致肥胖的10种饮食方法第5章 让身体运动起来，消耗掉多余的脂肪 运动不足会让脂肪不断堆积 一天运动量调查 胖人和瘦人之间的区别 仅靠每周一次的打乒乓球远远不够 对不擅长运动者的八点建议 有关肥胖的咨询

## 章节摘录

夏季感冒由喜好高温、高湿的病毒引起夏季感冒由喜好高温、高湿的病毒引起 一般说来，引起流感和普通感冒的病毒在低温、低湿度的环境中更容易活动，所以冬天患感冒的情况比较多。但是也有一些感冒病毒性情乖僻，喜好高温、高湿的环境，由这些病毒引起的感冒称为夏季感冒。引起夏季感冒的病毒主要有腺病毒、柯萨奇病毒和厄科病毒，特别是腺病毒喜欢高湿环境，夏季气候很闷热，这种病毒比较活跃，而且能长时间维持其感染力。夏季感冒种类繁多 泳池传染病（咽头结膜热） 由腺病毒引起的感冒有泳池传染病。由于这种前不见古人以泳池作为传染媒介，所以其特征是，在泳池开放时节在儿童群体中比较流行。腺病毒不仅危及呼吸器官，而且其症状还通过眼睛和肠表现出来，这也是其一大特征。除了发热、咽喉疼痛以久，还可能出現眼结膜炎、颈部淋巴腺肿大、腹泻等症。近年来对于泳池传染病，学校和其他机构非常重视，通过加强对泳池的杀菌已使这种疾病的传染率大大降低了。万一受到这种疾病感染，一般约一周时间就能治好，即使反复出现，经过2~3周时间病毒就会通过眼睛、咽喉排出来，要彻底治愈最好暂时别去游泳。 .....

## 编辑推荐

有的人一年到头都为感冒所困扰，但也有人信心十足地说：“我从不得感冒！”为什么会有这样的差异呢，怎样使自己成为铁打不坏的“金刚”？在本书指导下，你可以在流感来临的季节，我行我酷！

# 《轻松健康指南丛书（全8册）》

## 精彩短评

1、内容一般，漫画很有意思。

# 《轻松健康指南丛书（全8册）》

## 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)