

《微量元素防病指南》

图书基本信息

书名：《微量元素防病指南》

13位ISBN编号：9787562323815

10位ISBN编号：756232381X

出版时间：2006-6

出版社：华南理工大学出版社

作者：蓝统胜，李桂英编著

页数：156

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

《微量元素防病指南》

内容概要

本书从宇宙基本单元——元素出发，系统介绍了微量元素对人体的影响作用，重点评述了各种食物中所含的有益或有害元素，从而使人们能有的放矢地从微量元素的角度出发，指导个人日常饮食和生活

。本书从微量元素医学角度出发，指导人们从日常饮食补充微量元素或排出不合理的微量元素，从而促进健康，减少疾病，减轻家庭和社会的负担。

人们中微量元素的失衡影响身体的健康状况，我们虽然不可把一切疾病都归于微量元素的作用，但微量元素确实对人体的健康起着重要的影响，这种影响可以说是潜移默化、持久的微妙作用。

本书是有关微量元素医学知识的一本通俗读物，可读、易懂、实用。希望读者通过对本书的阅读，选择适合自身状况的饮食补充微量元素或排除不合理的微量元素，以保证身体的健康。

书籍目录

微量元素基本知识 简明微量元素知识 一、什么叫微量元素？ 二、哪些是必需微量元素？ 三、什么是有益元素和有害元素？ 四、微量元素的主要生理作用是什么？ 五、微量元素的重要性表现在哪些方面？ 六、各元素之间有协同和拮抗关系 微量元素医学在生命中的作用 一、生命的本质 二、生命的起源 三、微量元素关乎人类的健康与长寿 微量元素与健康长寿 怎样知道自己身体的微量元素状况 一、头发检测 二、关系人类健康长寿的15种微量元素 微量元素与人体健康 如何补充人体有益微量元素 一、20种元素日常食物来源 二、八种重要食物 如何排除体内有害元素 一、排铅 二、排镉 三、排汞 四、排铝 如何保持人体微量元素平衡 身体健康的新标准 健康的标志 微量元素防治心血管病 控制血压 一、哪些微量元素可导致高血压 二、降压措施 控制血脂 防治心血管病的食物 战胜高血压、高血脂的十项措施 微量元素防治癌症 癌症的病因 一、外因——致癌物质的影响 二、内因——人体微量元素失去平衡 调节人体微量元素，提高抗癌能力 一、补硒 二、补锰 三、补锌 四、补钼 五、排镉 六、排镍 七、缺铁或超铁 八、排铅 九、降铬 十、降铜或补铜 十一、降镁或补镁 十二、补锶 十三、补钴 癌症发病规律 马铃薯生汁治疗癌症 防癌注意事项 微量元素防治糖尿病 糖尿病基本知识 调节人体微量元素，防治糖尿病 一、补铬 二、补锌 三、补硒 四、补锰 五、补铜 六、补镁 七、补钒 八、补磷 九、铁超标 十、降镍 糖尿病治疗经验方及保健品 一、食物疗法 二、保健品 微量元素防治其他老年性疾病 微量元素防治老年痴呆症 一、老年痴呆症的特点 二、老年痴呆症发病规律 三、老年痴呆症患者的饮食注意事项 微量元素防治肾虚 一、肾虚症状 二、肾虚原因及治疗办法 微量元素防治肠胃病 一、肠胃病病因 二、调整体内微量元素，防治肠胃病 广州地区部分在职及退休教师健康 状况分析 如何充分发挥人体潜力 如何提高人的智力 一、影响智力的有害元素 二、对大脑有益的有益元素 三、如何开发右脑潜能 四、大脑保健操 如何提高人的视力 一、微量元素与视力 二、维生素与视力 三、经络点穴 如何提高人的精力 一、蛋白质 二、脂肪 三、碳水化合物 四、维生素 五、粗纤维 六、水 微量元素与性功能 一、锰 二、锌 三、钙 适当运动，适当休息 保持思想平静与乐观 微量元素与优生优育 有害元素与畸形儿 一、铅 二、镉 三、汞 有益元素缺乏与畸形儿 如何避免流产和不育 如何保证下一代健康又聪明 一、怀孕前准备 二、孕期护理 微量元素与美容 皮肤保养 形成黑眼圈的原因 身材健美 一、体重标准 二、女性曲线美的物质基础 三、注意运动 附录一 名贵中药材的性能及辨真伪 冬虫草 人参(吉林参、高丽参、西洋参) 天麻 灵芝 附录二 科学家推荐的十种最佳营养食物 花菜 草莓 大豆 酸奶 香菜 红薯 金枪鱼 洋葱和大蒜 麦芽 木瓜 附录三 各种疾病食疗验方 有助于防治心脑血管病的食物 有助于防治癌症的食物 有助于防治糖尿病的食物 有助于防治肾虚、肠胃病的食物 防治咳嗽的食疗验方 附录四 床上八段锦操 参考文献

《微量元素防病指南》

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