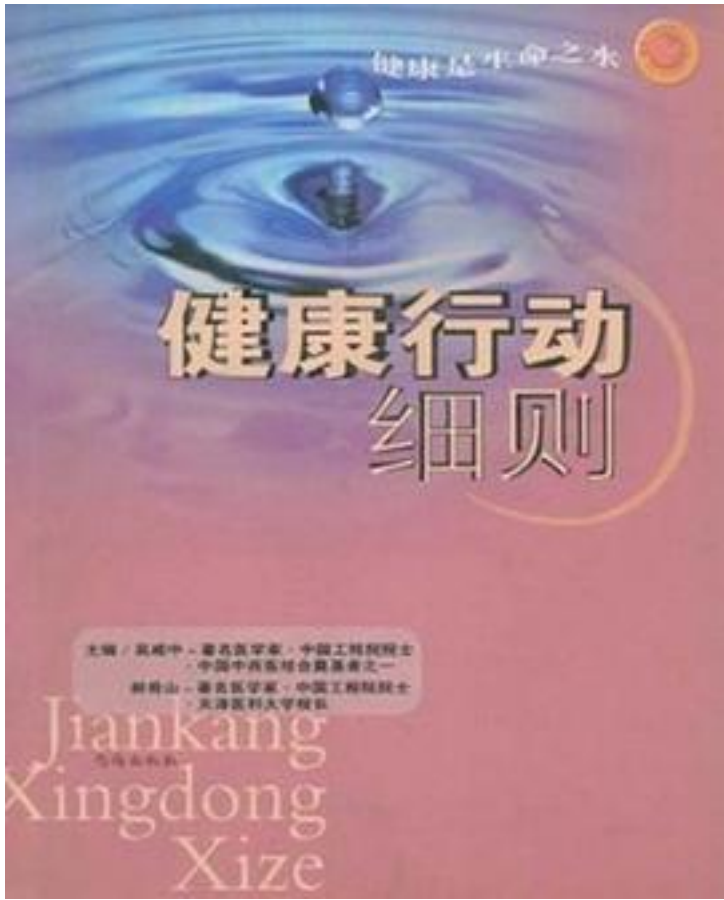


健康行动细则



[健康行动细则_下载链接1](#)

著者:吴咸中

出版者:书海出版社

出版时间:2006-1

装帧:简装本

isbn:9787805507187

吴咸中，教授，著名医学家，中国工程院院士。曾任天津医学院（现天津医科大学）校长，中华医学会副会长。中国中西医结合领域的开拓者与奠基人。

郝希山，教授，国际著名肿瘤医学家，中国工程院院士。任天津医科大学校长，天津肿

瘤医院院长，中国抗癌协会理事长。

作者介绍:

上篇:积极实施健康四大基石

第一章 平衡膳食 合理营养

一、人体需要哪些营养,食物又能提供什么营养

二、如何做到平衡饮食和合理营养

第二章 适量运动

一、中老年人如何进行运动锻炼

第三章 限量饮酒

一、对“少量饮酒有益健康”的急议

二、饮酒者希险程序自测法

三、酗酒危害身心健康的方方面面

第四章 坚决戒烟

一、吸烟与癌症

二、吸烟与冠心病

三、吸烟与呼吸系统病

四、吸烟与致盲性眼病

五、吸烟与间歇性跛行

六、吸烟与胃溃疡

七、吸烟与男性性功能障碍

八、女性吸烟的特殊危害

九、被动吸烟的无奈与苦涩

十、吸烟者的心理因素

十一、戒烟为什么如此困难

第五章 支持性心理社会环境

一、压力对健康的损害

二、压力的缓冲因素

三、心理社会因素对心血管疾病的影响

下篇:积极防治中老年人常见病、多发病

第六章 认识冠心病 战胜冠心病

第七章 挑战高血压 控制高血压

第八章 阻击健康的危险杀手——脑卒中

第九章 防治糖尿病迫在眉睫

第十章 肥胖与减肥

第十一章 老年性痴呆的防治

第十二章 易防难治的骨质疏松

第十三章 癌症防治纵横谈

附:把营养知识带给千家万户

第十四章 孕妇、产妇和乳母的营养细则

第十五章 婴幼儿、青少年的营养细则

第十六章 老年人的营养细则

目录:

[健康行动细则_下载链接1](#)

标签

评论

[健康行动细则_下载链接1](#)

[健康行动细则_下载链接1](#)