

# 健康生活完全指南



[健康生活完全指南\\_下载链接1](#)

著者:尹学兵 洪洋 编著

出版者:上海文化出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787807404033

《健康生活完全指南:骨质疏松》主要讲述了：社会的进步，生活条件的改善，使得人们的寿命也越来越长，我国因而已进入老年化社会。老年社会的特点之一就是老年病随之增加，其中包括骨质疏松症。“骨质疏松”这个病名虽然广为人知，但对于骨质疏松是如何发生的，怎样进行预防，许多患者及家属却知之甚少。

一个人如果在儿童青少年期不注意“补钙防老”，进入中老年期就容易发生骨质疏松。医学研究已经证实，骨质疏松是一个难以逆转的病理变化。它一旦发生，即使进行积极治疗，也只能是减慢骨质丢失的速度，延缓骨质疏松的发展，可谓“亡羊补牢”。

然而已经发生骨质疏松的骨头，又并非单纯地“补钙”就能“补牢”，医生会根据每个患者的情况，采取不同的方案，进行综合治疗。

人到中年之后，钙就悄悄地流失，给骨质疏松症留下隐患。骨质疏松症的发病率，在常见病中居第7位，是严重威胁中老年人、特别是中老年女性健康的隐形杀手。那么，如何知道自己是否患有骨质疏松症呢？骨质疏松症的早期表现如何呢？有没有防治骨质疏松症的好办法呢？市场上林林总总的补钙产品可信吗？这本小册子将给您满意的答复。

作者介绍:

目录:

[健康生活完全指南\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康生活完全指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康生活完全指南\\_下载链接1](#)