

<<健康大百科（中青年篇）>>

图书基本信息

书名：<<健康大百科（中青年篇）>>

13位ISBN编号：9787117152471

10位ISBN编号：7117152478

出版时间：2012-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨金奎 主编

页数：296

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健康大百科（中青年篇）>>

### 内容概要

如果把人的一生比做早上升起晚上落下的太阳，那么中青年应该是生命历程中最辉煌的时期，这个时期，人的身体强壮、心智成熟、精力旺盛，如日中天，在单位中是顶梁柱，在家庭中是主心骨，在社会发展中发挥着重要的作用。

与此同时，由于在社会中处于中间力量的原因，大多数中青年人终日忙于求学、求职、晋升、加薪、应酬、照顾子女、赡养老人等等，使他们无暇照顾自己的身体，长此以往，以至于随着年龄的增长和各种不健康生活方式的增加，肥胖、高血压、高血脂、脂肪肝等一些慢性疾病悄然上身，影响了他们的生活和生命质量，使他们未来的老年健康生活蒙上了阴影。

所幸的是，越来越多的中青年开始意识到健康从年轻开始呵护的重要性。

本书针对中青年时期存在的主要健康问题和常见的健康风险逐一作答；众多医学专家从生活中的细节出发，为更多追求健康的中青年助力。

书籍目录

第一章 膳食与营养

第一节 膳食需求

1. 为什么要平衡膳食
2. 平衡膳食的标准有哪些
3. 食物有好坏之分吗
4. 什么时候补钙比较合适
5. 富含叶酸的食物有哪些
6. 加碘盐的作用是什么
7. 如何给婴儿补充维生素D
8. 膳食纤维的作用是什么
9. 矿物质的作用及来源有哪些
10. 为什么说维生素是生命活动的助手
11. 职场女性的营养要求有哪些
12. 痛风病人该如何注意饮食

第二节 科学饮食

13. 为什么要天天吃早餐
14. 中餐为什么要吃好吃
15. 晚餐为什么要吃少
16. 在外就餐的注意事项
17. 如何科学选择零食

.....

第二章 日常生活与保健

第三章 学习、工作与健康

第四章 美容与整形

第五章 两性健康

第六章 中青年常见疾病的防治

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:<http://www.tushu007.com>