第一图书网, tushu007.com

<<带你走出健康误区>>

图书基本信息

书名：<<带你走出健康误区>>

13位ISBN编号：9787542616388

10位ISBN编号：7542616382

出版时间：2002-01

出版时间：三联书店上海分店

作者：理应

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

第一图书网, tushu007.com

<<带你走出健康误区>>

内容概要

你知道吗？
每个人身边都有许多损害健康的危险因子，这些危险因子，轻则给人带来疾病，重则危及人的生命。
令人不安的是，现在很多人对这些危险因子竟然熟视无睹，甚至把它作为增进健康的法宝，奉若神明。
例哪，人们一直以为啤酒营养丰富，是液体面包，殊不知，多喝啤酒导致患口腔癌、食道癌和直肠癌的危险性要比喝烈性酒高3倍。
又如，在一般人看来，给病人输血用其父母和兄弟姐妹的血液是最安全的。
但事实恰恰相反，近亲输血的死亡率超过99%。
诸如此类的问题，举不胜举。
本书以全新视野，对人们身边的危险因子，作了全方位、多角度、立体式地扫描，逐一说明原委。
以此告诉人们什么东西、什么行为是对健康有益的，什么东西、什么行为是对健康有害的，让人们尽快清除掉身边的危险因子，走出健康误区。
全书分为八部分：导论——带你走出健康认识上的误区；第一章，走出饮食健康误区；第二章，走出生活健康误区；第三章，走出现代文明病误区；第四章，走出各年龄层的保健误区；第五章，走出性、生育保健误区；第六章，走出美容减肥误区；第七章，走出疾病防治误区。

本书内容丰富，资料翔实，通俗易懂，简明实用，是一本全面审视健康行为的实用工具书。
它既可以作为普通家庭自我保健之用，也可作为广大基层医务人员开展健康咨询的参考。

第一图书网, tushu007.com

<<带你走出健康误区>>

书籍目录

导论——带你走出健康认识上的误区
第一章 走出饮食健康误区
1 粮油类
……
第二章 走出生活健康误区
1 生活习惯类
……
第三章 走出现代文明病误区
1 工作、学习类
……
第四章 走出各年龄层的保健误区
1 婴幼儿保健类
……
第五章 走出性、生育保健误区
1 生育保健类
……
第六章 走出美容减肥误区
1美容类
……
第七章 走出疾病防治误区
1 疾病预防类
……

第一图书网, tushu007.com

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