

<<健康靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康靠自己>>

13位ISBN编号：9787806669204

10位ISBN编号：7806669205

出版时间：2007-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：谢瀛华

页数：211

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>

## <<健康靠自己>>

### 内容概要

现代医学之父希波克拉底有句名言：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

21世纪的健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识。”

对于每个人来说，重要的不是知道如何看病吃药，而是知道如何保重身体、控制饮食，了解致病的原因和预防的方法。

许多人都会担心自己未来的健康状况不佳。

如何成为一个健康快乐的现代人，是社会发展的要求，也是人们追求美好生活的必然结果。

随着社会文明的进步和科学技术的发展，人们的生活水平也在不断地提高，人们更加长寿，比以往任何时候都更加注重身体健康。

然而，当人们在享受现代文明带给我们的丰富多彩的生活时，各种随之而来的文明病也在日益威胁着我们的健康。

如何做一个既能在生理和心理上均符合时代要求的现代人，又能摆脱各种文明病的困扰，不单是局中之人所须知的，更是每个人都要积极学习的。

健康的首要前提是无病。

我们要的是健康，而不是疾病。

健康的生活方式是防治各种疾病的基础。

《健康靠自己：拒绝20大文明病》为我们提供了应对20大文明病的有效方法，对于所有想知道如何才能更快乐、更健康、更长寿的人来说，这《健康靠自己：拒绝20大文明病》无疑是你必备的一本

## <<健康靠自己>>

### 作者简介

谢瀛华，台北医学大学医学系毕业，美国乔治华盛顿大学医学博士，历任台北医学大学教授、台湾长庚医院家庭医学科主治医师。

谢瀛华博士现任台湾社区医学会理事长，台北医界联盟理事长，台湾旅游医学会理事长，台湾老人健康养护协会理事长，台湾家庭医学医学会第八届理事长，台北泰安医院院长。

谢瀛华博士还是台湾地区著名的医学健康畅销书作者，著有《怎样做健康检查》《预防医学讲座》《家庭医学讲座》《家庭健康百宝箱》《带着医师去旅行》等40余本医学健康图书，是台湾地区大众健康领域的重量级人物。

<<健康靠自己>>

书籍目录

前言作者序 疾病不上身——有效征服20个现代文明病一、草莓爆火花综合征——高血压、脑中风二、血中隐形杀手——高脂血症三、冬季猝死症——动脉硬化症四、旅游伴手礼——飞行综合征五、惧糖一族——糖尿病六、啤酒海鲜族的眼泪——痛风与肾脏病变七、黑白人生的肝病家族——肝炎、肝硬化八、饿腹饱肚都会痛——胃溃疡、消化不良九、天天担心敲门的访客——癌症十、暴饮暴食后遗症——肠易激综合征、便秘十一、永不过时的流行病——流行性感冒十二、心有千千结——抑郁症十三、流失的老本——骨质疏松症十四、性高潮障碍——性冷淡十五、男性雄风之痛——阳痿十六、唾腺发热与爱神之病——接吻症与盆腔炎十七、假斯后遗症——狂欢综合征十八、难以抗拒的诱惑——巧克力甜食综合征十九、文明产物现代病——电视电脑综合征二十、死神与你约——慢性疲劳综合征

## <<健康靠自己>>

### 编辑推荐

现代医学之父希波克拉底有句名言：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。” 21世纪的健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识。” 对于每个人来说，重要的不是知道如何看病吃药，而是知道如何保重身体、控制饮食，了解致病的原因和预防的方法。

许多人都会担心自己未来的健康状况不会。  
如何成为一个健康快乐的现代人，是社会发展的需求，也是人们追求美好生活的必然结果。

《健康靠自己：拒绝20大文明病》的目的是带你走上健康之旅。  
《健康靠自己：拒绝20大文明病》阐述的重点是预防，而不是治疗。  
书中虽然也谈到了诊断和治疗，但它想告诉你的是如何预防疾病。  
医学书籍一般问题以客观的角度研究总是，分析性强，但通常缺乏可读性；而《健康靠自己：拒绝20大文明病》则通俗易懂、可读性强、简明实用、解惑答疑，不仅对20个文明病以及如何对付这些疾病进行了深入浅出的阐述，而且能使读者的观念发生改变，转变你的生活、饮食、娱乐以及对疾病的思考方式，从重视治疗转变为重视预防。

<<健康靠自己>>

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>