

<<不生病的诀窍2>>

图书基本信息

书名：<<不生病的诀窍2>>

13位ISBN编号：9787229013615

10位ISBN编号：7229013615

出版时间：2010-1

出版时间：重庆出版社

作者：殷勇

页数：208

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>

<<不生病的诀窍2>>

前言

生病看医生，是天经地义的事。

医生凭着专业的知识和熟练的技术，可以帮助我们战胜棘手的疾病，让健康重新与大家亲密相伴。但是，如果总是把健康的希望寄托在医生身上，一味地依赖医生，而自己却成了旁观者，我们就会离健康越来越远。

西方名谚说，“预防胜于治疗”（Prevention is better than cure）。

如果我们能经常花时间，花时间认识自己的身体，学会未病先防，有病早发现，就可以科学有效地管理好自己的健康，在很大程度上减少疾病的侵袭。

实际上，没有任何一个医生能保证让我们百病不生，也难以真正帮助我们从根本上祛除疾病——只有自己，也只有我们自己才是自己最好的医生。

全球著名健康专家、前世界卫生组织总干事中岛宏博士曾说：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。

”此言非虚，无知和错误的观念正是我们失去健康的根本原因。

<<不生病的诀窍2>>

内容概要

科学、正确的健康观念，比昂贵的嘉物和危险的手术更能帮助您战胜疾病，让您轻轻松松享有健康。

人都希望一辈子无病无痛。

但人生在世，哪能不生病呢？

如果我们都能懂一些医疗保健常识，像爱护孩子一样养好我们的身体，健康自会与我们如影随形。

疾病常常“不请自来”，可为什么偏偏会找上我呢？

只要摸清了疾病的来路，就可以把疾病送上归途。

疾病常常和不良的生活习惯“相约而至”。

我们要获得健康，往往需要的并不是灵丹妙药。

一个微不足道的改变，就可以让我们健康，更健康。

<<不生病的诀窍2>>

作者简介

殷勇，医学硕士，副主任医师、副教授，供职于全军甲级卫生单位、某直辖市武警总队医院。

舞象之年，即立济世之志，遍访名医，精研医理，博采众长，在医学美容、医疗保健、食疗等领域皆有独造之功。

从医近20年来，殷教授胸怀仁者之心，秉承“健康就是美，预防胜于治”

<<不生病的诀窍2>>

书籍目录

自序 您才是自己最好的医生第一章 医生一般不会告诉您的秘密 1.适合自己的医院就是“三级特等”
·大医院与小医院——按需所取最划算 ·“好”医院的玄机 ·频繁更换，不如相对固定 2.这样看病最省钱 3.专家门诊——您所不知道的选择诀窍 4.看病前，一定不要做的事 5.看病时，您知道应该选哪一科吗 6.就诊时，必须要告诉医生的事 7.这样体检才有效 ·老人常体检，健康活天年 ·孩子常体检，护佑茁壮成长 ·女性常体检，生命之花更娇艳 ·男性常体检，事业之树将参天第二章 药到病除绝非神话 1.家有医药百宝箱，大病小病不惊慌 2.外用消毒药水，是天使也是魔鬼 3.小小创可贴里藏着的大学问 4.存放不当，药品也会在保质期内失效 5.过期药品，杀人于无形 ·用药，在对不在贵 6.找准时间用对药 7.没有规矩，就不成方圆——服药大有讲究 ·别闯用药的“红灯区” ·必须与酒精绝缘的七类药 ·坚决不能突然停服的药物 8.孩子须慎用的药物 9.老人用药，绝对马虎不得 10.为了下一代，孕妇千万不能服用这些药 11.您可能不知道的“无效用药” 12.非处方药最多服五天 13.轻松看懂药品说明书 ·分清药物的“慎用”、“忌用”与“禁用” 14.认清复方感冒药的成分，才能对症下药 15.误服药物，自救有高招 16.这些药物与食物不能“见面”第三章 肌肤越好，幸福越近 1.肌肤是人体最好的风水宝地 ·怕晒黑——纯属杞人忧天 2.肌肤也有亚健康 ·不同的年龄，不同的肌肤 3.细数那些错误的护肤习惯 ·会洗澡，皮肤好 4.食物拯救肌肤——您不可不知的换肤食物 5.您再也不用担心会“聪明绝顶”了 6.天若有情天亦老，早生白发有妙招 7.您的头上不再会“大雪纷飞” 8.永别了，痤疮 9.让湿疹从身上“蒸发”决不是难事 10.终结接触性皮炎，清清爽爽做人 11.从此没有灰指甲 12.脚气也有天然克星第四章 让骨骼永远十八岁 1.体虚气先虚，人老骨先老 2.不要让骨质增生“绑架”了您 3.人过四十无少年，骨质疏松来“化缘” ·年轻健康也需要补钙 ·老人补钙，并非多多益善 ·酸性体质?小心骨质疏松提前找上您 4.饮食补钙，谨防七大误区第五章 呵护五官，福报自来 1.眼睛也需要“上班” 2.护佑“心灵的窗户”的“大补丸” 3.近视也能就此止步 4.白内障——模糊的世界清晰起来 5.万物“交响乐”开始的地方 6.“耳听八方”是这样炼成的 ·这些药物会导致耳聋 ·用棉签掏耳朵，悠着点儿 7.耳鸣——让世界从此安静下来 8.中耳炎——常尾随孩子的幽灵 9.呼吸不止，生命方存 10.防患于未然，远离过敏性鼻炎 ·鼻炎也是黑眼圈的罪魁祸首 11.鼻出血，可不是小毛病 12.口腔，您究竟为了什么工作 13.留得口中清香在，不愁没人爱 14.口腔不再“溃”不成军 15.良方在手，牙疼无忧 16.学会看舌苔，您也能当医生第六章 心脑血管与身体白头偕老 1.您也可以与“三高”划清界限 2.高血压不是您的终生烦恼 3.高血脂，没什么大不了的 4.冠心病——让心不再“地震” 5.别让咱的爸妈一生与脑溢血作伴 6.让糖尿病缴枪不杀第七章 会呼吸，才能四季平安 1.青山相伴日月长，一呼一吸天地宽 2.感冒——不用麻烦医院 3.咽炎没什么可怕的 4.一定不要让肺生气 5.宁同虎豹为伍，不与支气管炎为邻 6.强肺是治疗哮喘的不二法门第八章 消化好，身体就会有求必应第九章 女性爱自己，就是爱家庭第十章 用心修行，就能乐享鱼水之欢第十一章 癌症——让调皮的孩子回家第十二章 亚健康——自救者天救第十三章 照顾好我们的免疫力第十四章 父母是孩子的护身观音参考书目

<<不生病的诀窍2>>

章节摘录

插图：眼睛是“心灵的窗户”，我们要像爱护自己的孩子一样爱护它。

怎样做，才能保证眼睛健康呢？

我们认为，好的饮食习惯与生活方式能为您的眼部健康打下良好的基础。

食物中的维生素是眼睛健康的好帮手。

对眼睛有益处的维生素主要是脂溶性的维生素A和维生素E，水溶性的维生素B与维生素c。

护眼维生素的补充，应以食补为主。

这样既避免了服食维生素过量的副作用，又能体验到食物带来的美妙感受。

维生素A主要存于牛奶、蛋黄、动物肝脏及黄、绿色蔬菜等食物中。

黄、绿色蔬菜中的番茄、胡萝卜、木瓜等，都富含胡萝卜素和类胡萝卜素，对眼睛健康非常有好处。

维生素E主要存于谷类、坚果类以及新鲜蔬果中。

谷类中的大豆、小麦和玉米，坚果中的核桃、栗子和松子，蔬果中的甘薯、菠菜、莴苣、卷心菜、猕猴桃和山药等，都是维生素E的丰富来源。

维生素B主要存于猪肉、动物肝脏、鱼、蛋黄、牛奶、黑米、小麦胚芽、豆类、坚果、菠菜、香菇等食物中。

这些富含B族维生素的食物，您可以荤素搭配，据喜好选用。

维生素C以深绿色或黄红色蔬果中的含量最高，如辣椒、花椰菜、南瓜、猕猴桃、柠檬、柑橘、柿子、樱桃、草莓等。

要注意的是，维生素C不耐热，温度稍高就会被破坏，因此最好生吃或凉拌。

<<不生病的诀窍2>>

编辑推荐

《不生病的诀窍2:科学养生长命手册》：献给普通老百姓的科学养生书。

7大最省时、省事、省钱的看病秘诀，让您从此不再谈“病”色变。

16类您不知道的服药技巧，使您和家人远离用药不当带来的灾难。

18套不生病的方案，庇佑我们的身体风调雨顺，百病不侵。

20个育儿高招，保护孩子茁壮成长。

24条男女“私房军规”，解决大家所有的难言之隐。

55种常见疾病的疗养大法，为我们的幸福生活保驾护航。

<<不生病的诀窍2>>

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>