

图书基本信息

书名：<<最新版家庭医疗保健十万个为什么>>

13位ISBN编号：9787506264341

10位ISBN编号：750626434X

出版时间：2010-9

出版时间：傅贞亮、鲁开化、章逢润、等世界图书出版公司 (2010-09出版)

作者：傅贞亮等著

页数：250

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>

## 前言

根据联合国世界卫生组织的调查，人体健康由四个因素决定，其中，遗传占15%、医疗条件占8%、社会环境占17%，而个人生活方式占到了60%，说明一个人健康的“金钥匙”就掌握在自己手中。

而不良的生活方式、行为习惯，又与医药卫生知识的缺乏密切相关。

例如，国外有个小女孩因亲吻了病鸡而患禽流感死亡；瘾君子因共用注射针头染上艾滋病而丧命。

有人把这些人的死亡称为“死于无知”，这样的案例不胜枚举。

如果学习一些医学常识，使相应的人群深知自己“不良生活方式”、“不良行为习惯”的危险性，这些人群就会立即“刹车”，从而“捡回一条命”。

医学科普知识帮助人们建立起良好的生活方式和形成良好的行为习惯后，可以防止多种传染性疾病和非传染性疾病（包括癌症、冠心病、精神因素所造成的疾病）的发生，更可使人们在躯体上、精神上和社会关系上处于一种良好的状态。

医学科普系列丛书《现代家庭医疗保健十万个为什么》（精华版）出版以来，以名医荟萃、阵容强大，内容全面、应用广泛，特色鲜明、注重实用，语言流畅、通俗易懂等显著特点，深受广大读者的欢迎，也得到医药界和出版界专家的广泛好评。

这次改版，我们组织各学科专家做了以下修订：1.重新修订全书。

由于医药学科的飞速发展，新的诊断、治疗标准和规范相继出台，原书个别内容略显过时，这次重新予以修订。

## 内容概要

如果学习一些医学常识，使相应的人群深知自己“不良生活方式”、“不良行为习惯”的危险性，这些人群就会立即“刹车”，从而“捡回一条命”。医学科普知识帮助人们建立起良好的生活方式和形成良好的行为习惯后，可以防止多种传染性疾病和非传染性疾病（包括癌症、冠心病、精神因素所造成的疾病）的发生，更可使人们在躯体上、精神上和社会关系上处于一种良好的状态。

## 书籍目录

常见病疗法1 黑芝麻有什么医疗保健作用? / 12 为什么疾病恢复期的病人要多吃些粟米? / 33 为什么绿豆能消暑解渴? / 34 为什么说莲子是补益佳品? / 45 为什么花生能治病而霉变的花生不能食用? / 46 为什么银耳最宜老人体弱者进补? / 57 为什么芹菜能够降低血压? / 58 为什么说荠菜是野菜中的珍品? / 69 为什么青少年适宜多吃苋菜? / 610 为什么民间喜食马齿苋? / 711 为什么紫菜能防治甲状腺肿大? / 712 为什么海带能治疗缺碘所致的甲状腺肿大? / 813 为什么丝瓜适宜发热病人食用? / 814 为什么在炎热的夏季人们喜食冬瓜? / 915 为什么说南瓜有防止癌变的作用? / 916 为什么苦瓜能辅助治疗糖尿病? / 1017 为什么呃逆病人要吃点白糖? / 1018 为什么红糖有益于心脑血管疾病的治疗? / 1119 为什么冰糖对患呼吸系统疾病的病人有益处? / 1120 为什么蜂蜜适宜心脏病人食用? / 1221 为什么喝茶对身体健康有益? / 1222 为什么盐可以用于防治疾病? / 1323 为什么醋常用来调拌凉菜? / 1324 为什么生姜能够治疗感冒? / 1425 为什么大葱有杀菌作用? / “ 26 为什么称大蒜为癌症的“克星”? / 1527 为什么辣椒能促进食欲? / 1628 为什么花椒能温胃止呕? / 1629 为什么茴香善治胃病? / 1730 为什么说牛肉的营养价值更高一些? / 1731 为什么羊肉适合体质虚寒者食用? / 1832 为什么乌骨鸡被人称为大补之品? / 1833 为什么说鸡蛋是食疗佳品? / 1934 为什么说白菊是夏季饮用的佳品? / 1935 为什么猕猴桃称“果中之王”? / 2036 为什么说杏子药食两用? / 2037 桑葚为什么能治须发早白? / 2138 为什么西瓜能够解暑? / 2139 为什么无花果能治便秘? / 2240 为什么石榴皮能止腹泻? / 2241 为什么说柿子“美而益人”? / 2342 为什么山楂能够消食? / 2443 为什么大枣的药用价值极大? / 2444 为什么说栗子为“肾之果”? / 2545 为什么脑力劳动者应多吃胡桃? / 2546 为什么银杏能治疗咳嗽、气喘? / 2647 为什么老年人更宜食用香蕉? / 2748 为什么龙眼适合失眠病人食用? / 2749 为什么说橘子全身都是宝? / 2850 为什么橄榄善治咽喉肿痛? / 2851 为什么说枸杞子是养生保健佳品? / 2952 为什么人们都喜欢嗑葵花籽? / 2953 为什么说多吃玉米有益于大脑健康? / 30 糖尿病养生保健54 什么是糖尿病? / 3155 什么是血糖? / 3256 一天中血糖是怎样变化的? / 3257 糖尿病的症状 / 3258 为什么有些糖尿病病人没有症状? / 3459 糖尿病病人为什么会多尿、多饮、多食? / 3460 糖尿病的类型 / 3561 为什么会得糖尿病? / 3662 糖尿病会致命吗? / 3763 糖尿病可以根治吗? / 3864 微量血糖的自我检测 / 3965 尿酮体的自我检测 / 3966 糖尿病的治疗 / 4067 扣医治疗糖尿病有何优势? / 4168 为什么要控制饮食? / 4269 饮食控制的原则 / 4370 为何糖尿病病人会出现餐前饥饿难忍? / 4371 糖尿病病人如何有选择地食用水果? / 4472 每天补充多少蛋白质比较合适? / 4573 糖尿病病人喝什么最好? / 4574 运动对糖尿病病人的治疗作用 / 4675 如何掌握运动量? / 4776 运动项目的选择 / 4877 运动时机与时间 / 4878 运动时的注意事 / 4879 糖尿病的诊断标准 / 4980 常用口服药物有哪些? / 4981 如何选择口服降糖药? / 5082 哪类糖尿病病人适合服用磺脲类药物? / 5183 哪类糖尿病病人适合服用双胍类药物? / 5184 哪类糖尿病病人适合服用葡萄糖苷酶抑制剂? / 5285 哪类糖尿病病人适合服用噻唑烷二酮类药物? / 5386 为什么要打胰岛素? / 5487 什么人需要打胰岛素? / 5488 胰岛素治疗的不良反应有哪些? / 5489 注射胰岛素会不会成瘾? / 5590 具有降糖作用的中草药有哪些? / 5691 为什么糖尿病病人应注意预防白内障的发生? / 5692 为什么糖尿病肾病的饮食应有一些特殊要求? / 5793 糖尿病低血糖如何预防? / 5894 为什么糖尿病病人易出现阳痿? / 5895 为什么糖尿病病人要慎妊娠? / 5996 为什么老年人易患糖尿病? / 5997 为什么糖尿病常合并有高血压? / 60 高血压养生保健98 什么是高血压? / 6199 什么是原发性高血压? / 61100 什么是继发性高血压? / 62101 高血压会导致什么损害? / 62102 高血压病人有哪些症状? / 62103 如何选用降压药物? / 63104 利尿剂降血压有哪些特点? / 63105 常用的利尿剂有哪些? / 64106 服用利尿剂应注意哪些问题? / 64107 B受体阻滞剂有哪些特点? / 64108 B受体阻滞剂有哪些常用药物? / 65.....

## 章节摘录

睡眠姿势不外乎俯卧、仰卧、侧卧这几种。

由于各人的习惯不同，有人喜欢侧卧，有人喜欢仰卧等。

有统计资料表明，在各种睡眠姿势中，侧卧占35%，仰卧占60%，余5%为俯卧。

从睡眠卫生的要求来说，以双腿变屈朝右侧卧的睡姿势最合适。

这样，使全身肌肉松弛，有利于肌肉组织休息、消除疲劳，不会使心脏受压，还可以帮助胃中食物朝十二指肠方向推进。

从生理学观点看，右侧卧是比较科学的。

右侧卧时，右肺空气吸入量占全肺的59%，右肺循环血量占全肺的68%（由于重力作用，下肺的肺血流量肯定多）。

而左侧卧时，左肺的上述两项指标相应为38%和57%。

空气吸入量所占百分比与血流量所占百分比相比，右侧卧时较为接近（相差9%），左侧卧时相差较大（相差19%），而人体需要的氧经气体交换后是靠血液来运输的，由此看右侧卧优于左侧卧。

另外心脏位于胸腔内左右两肺之间而偏左，左侧卧时心脏易受挤压，易增加心脏负担，正常人侧卧时以右侧为合理。

但侧卧要注意睡的枕头不宜太低，否则会使颈部感到不适。

患有双侧肺结核的病人，不宜侧卧，以仰卧为宜，如一侧肺部有病变，侧卧时要朝患侧睡，以利病情恢复。

编辑推荐

《家庭医疗保健十万个为什么(养生卷)(最新版)》：最高明的家庭医生，最忠实的健康顾问，最道学的养生之道。

黑芝麻有什么医疗保健作用？

为什么说荠菜是野菜中的珍品？

为什么说吸烟是导致冠心病的危险因素？

老年人在各个季节应如何保健？

哪些因素与癌症的发生有关？

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>