

<<肝病的居家疗法>>

图书基本信息

书名：<<肝病的居家疗法>>

13位ISBN编号：9787506268059

10位ISBN编号：7506268051

出版时间：2004-7-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：成田昌道

译者：沈季幸

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>

<<肝病的居家疗法>>

内容概要

肝脏是一个相当重要的器官，同时也是一个忍耐力相当强的器官，因为肝脏没有神经系统，状况不佳也察觉不出，被称为“沉默的器官”，因此，预防胜于治疗。

本书教你认识生活方法和饮食生活重点，介绍对肝病相当有效的运动、中草药及食品，是肝病患者不可不读的实用健康书。

<<肝病的居家疗法>>

作者简介

成田昌道，1936年出生于日本青森县。

1962年横滨市立大学医学部毕业。

1975年任神奈县立卫生短期大学内科学教授，现任社会活动日本教育财团顾问，日本治疗器学会理事、北里大学讲师。

主要著作有《医疗事务用语辞典》、《疾病与事故的应急处置》、《家庭老人的看护》、《新看护·医学用语辞典》等。

<<肝病的居家疗法>>

书籍目录

第一章 认识肝脏与肝病 肝脏的构造 1 人体最大的关键脏器——肝脏 2 维护身体健康的综合化学工厂 3 处理酒精、有害物质的大工厂 4 制造胆汁输送到肠子 5 正因为耐力强、坚忍不拔的特性……成为21世纪的国民病 1 仅次于三大成人病的重大疾患 2 肝脏障碍的第一要因是肝炎病毒 3 酒精是肝脏的大敌 4 服用药物也需顾及肝脏 5 肝硬化是肝病的终点吗？
别忽略危险信号 1 每天早晨能够毅然决然起床吗？
2 食欲不振或反胃不见得是胃肠疾病 3 早晨在镜子前检查眼球 4 早餐后如厕请留意尿液和粪便的颜色 5 胸部、腹部和手掌是否有红色斑点？
6 男性的女性化现象是肝机能代下？
7 腹部发胀或腹积水是肝硬化 8 右上腹部难过是急性肝炎、胆结石？
9 皮肤的异常和口臭是异常 10 指甲的颜色、形状是太粗、太圆都有危险 11 突然酒量变差了应先检查肝脏 12 女性生理不顺就有肝脏障碍的嫌疑 13 自我检查肝病的症状 特别报道 希腊神话“巨人普罗米修斯的悲剧” 肝硬化所引起的病态 指甲是营养状态的指标 无月经的种种原因 关于肝病的两件新闻第二章 保护肝脏的生活术 早上的注意事项 1 规律的生活就从早餐开始 2 费点心思让早餐更好吃 3 治疗便秘以减轻肝脏的负担 4 选择上下班的方法 中午的注意事项 1 摄取均衡的饮食 2 饭后当只牛——休息一个小时 夜晚的注意事项 1 日本酒57.6克以内属于安全范围 2 一个星期有两天休肝日 3 这种饮酒方式比较不会伤害肝脏 回家后的注意事项 1 回家后该如何消除疲劳？
2 注重卫生——养成洗手的习惯 保护肝脏的生活术 1 接吻、性行为也会传染B型肝炎 2 女性比男性容易肝硬化……第三章 保护肝脏的饮食生活重点第四章 对肝病有效的运动和穴道第五章 对肝病相当有效的中药、药草、食品

<<肝病的居家疗法>>

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>