第一图书网, tushu007.com

<<居家养生大讲堂>>

图书基本信息

书名：<<居家养生大讲堂>>

13位ISBN编号：9787506741910

10位ISBN编号：7506741911

出版时间：2009-4

出版时间：中国医药科技出版社

作者：罗盛增 编

页数：385

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

<<居家养生大讲堂>>

内容概要

丛书共分三卷，集中收集整理了近几年来国内外最新的关于人体健康保健方面的信息和资料，是《新世纪健康文萃》丛书(中国医药科技出版社，2005)的姊妹篇。
　丛书遵从WHO(世界卫生组织)倡导的提高生活质量、促进人类健康，实现人人享有卫生保健的理念，以健康教育和自我保健的主题为编写宗旨，力求为读者提供一些科学的保健方法和顺应自然的生活方式。
　依照人的需求层次理论，丛书分为三卷：预防·治疗·保健卷，内容为疾病的预防、治疗及康复，体现人的生理和安全需求；饮食·运动·养生卷，内容是以提高生活质量为目的的饮食养生、运动养生和预测疾病，体现人的尊重和认知需求；感悟·时尚卷，内容为和谐心态和时尚生活，体现人的审美和自我实现需求。
　全套丛书内容新颖，贴近生活，语言通俗易懂，所提供的保健方法安全有效、方便易行，可作为居家生活的备用之书。
　养生，不一定是老年人的专利；保健，也不是有钱才能享受的奢侈。
随着物质生活水平的提高和现代工作生活节奏的加剧，人们对自己的身体和健康有了更为急切的关注。
人们都希望能够简便、易行地实现自己的健康心愿。
有了这本《居家养生大讲堂（预防治疗保健卷）》，你就可以在居家生活中简便有效地实行你的人生健康规划了。

作者简介

罗盛增，河北省唐山市人。
在国内报刊发表哲学、社会科学论文数十篇，多次获省(市)级科研成果奖。
曾编著《中国企业经营管理全书》、《个体工商业经营管理》等多部著述。
近年关注健康保健领域，编辑出版了多部有关图书。

<<居家养生大讲堂>>

书籍目录

疾病预防篇 常见病的预防　心血管及血液病的预防　可预防动脉硬化的食物　人白天也有睡眠高峰期　心脑血管病患者饭前小睡或午睡好　足浴能防治高血压　远离高血压的八字箴言　高血压患者注意几个危险时刻　高血压患者慎做深呼吸　哪些疾病可引起高血压　调节血脂的三大法宝　哪些人易患高脂血症　警惕几种心绞痛的发作　营养不良性贫血会诱发心绞痛　预防心脏病有妙招　注意心脏病变的体表征象　如何预防心脏性猝死　注意心绞痛的特殊表现　避免憋尿造成心脑血管病　当心腹泻引发心肌梗死　怎样早期发现冠心病　冠心病患者在运动中应注意什么　冠心病患者过饱过饿莫洗澡　青年人也应预防脑血管病　脑神经疾病的预防　预防脑衰有“九法”　预防脑出血十二招　日常生活预防脑血管病　预防脑血栓四法　舌痛时要防脑血栓　“咬牙切齿”防脑卒中　降压不当会脑卒中　天热须防脑卒中　梳头十分钟，防止脑卒中　如何预防及早期发现脑卒中　盖厚棉被睡觉易脑卒中　鼻出血时要防脑卒中　中老年人眩晕须警惕脑卒中　十项措施防脑卒中　偏头痛知多少　多发性脑梗死导致痴呆要及早预防　脑卒中及后遗症的预防　积极预防帕金森症　检查帕金森症新法　预防血管性帕金森综合征　呼吸和消化系统疾病的预防　“九常”、“九饮”防感冒　防治感冒小方法　如何预防哮喘夜间发作　老慢支病人应预防骨质疏松　预防肠癌要特别注意饮食　如何预防腹胀　长期便秘当心肠癌　要注意肝硬化的表现　如何阻止肠道老化的步伐　癌症、艾滋病的预防　世界卫生组织提出的防癌菜单　癌症的初始征兆　防癌从日常生活开始　调节饮食预防癌症　十项防癌忠告　世界癌症研究会提出的防癌饮食原则　皮肤良性肿瘤要及时医治　“五心”能抗癌　早睡早起可防癌　警惕您身边的幽灵——艾滋病　泌尿和代谢系统疾病的预防　如何早期发现睾丸癌　预防前列腺“闹事”　长期卧床须防尿路结石　每日步行一小时能预防糖尿病　营养不良也会患糖尿病　缺铜、缺硒易诱发糖尿病　糖尿病患者慎烫脚　糖尿病患者如何预防合并冠心病　如何预防痛风　五官科疾病的预防　怎样保护眼睛　巧食防治眼病　如何预防白内障　糖尿病患者要护眼　谨防情绪激动导致突发性耳聋　低脂饮食可防突发性耳聋　慢性咽炎的预防　哪些食物可预防龋齿 食物防病　预防癌症从饮食开始　番茄防治口腔癌　酸奶、淀粉类食物可防癌　可抗癌的蔬菜　常食猪血益健康　常食花生可防心脏病　世界流行的食疗风　预防食管癌的饮食措施　可防艾滋病的食物　空心菜营养又防癌　绿茶可防皮肤癌　圆白菜、胡萝卜等可防癌　吃鸡蛋可防多种病　治腰肌劳损四简方　骨折后不能乱揉捏　老人骨折后不宜多服钙片 五官及口腔疾病治疗　耳鸣的对策　缓解耳鸣的五个小动作　突发性耳聋成因　耳聋应早治　老年耳聋食疗法　如何推迟耳聋　护耳食疗方　治中耳炎三方　鼻炎不同，用药各异　过敏性鼻炎对策　干燥性鼻炎自疗　巧用葱白治鼻炎　用蒜醋治鼻炎小偏方　芝麻油治鼻炎　按摩治鼻炎　葱汁治鼻衄有奇效　治咽喉肿痛三方　咽喉肿痛的蔬果食疗方　治口腔溃疡四方　治嘴唇干裂小偏方　食物除口臭　口唇起疱的饮食调理　口唇干裂吃什么　口腔疾病食疗方　口腔溃疡简便疗法　快速除牙痛的八个验方　鼻腔用药解牙痛　按摩治牙痛　精心呵护防止牙龈出血　牙龈疾病的防治　盐水泡牙刷治牙龈炎　病牙止痛后别掉以轻心　拔牙后何时镶牙最合适　拔牙后不要吸烟　防治白内障五法　眼外伤的正确自救　哪些人不宜做白内障手术　早期白内障的按摩保健　老人白内障的日常调理　霰粒肿应该尽早手术　青光眼的按摩保健　天冷要注意防眼病　香蕉可缓解眼睛干涩　有眼病少吃蒜　青光眼患者应注意什么　眼病食疗方　中药小方治迎风流泪　急性扁桃体炎饮食宜忌 颈胸部疾病治疗　腰椎间盘突出症家庭辅助疗法　颈椎骨质增生食醋疗法　颈椎病的康复锻炼法　治疗颈椎病四法　按压掌背治落枕　食醋热敷治落枕　按揉治落枕 呼吸系统疾病治疗　巧克力有缓解咳嗽的功效　咳嗽对症吃水果　咳嗽的饮食疗法　百日咳辅助食疗五方　痰多不宜用咳必清　用镇咳药别超五天　勤刷牙可防气管炎　治气管炎六小验方　穴位按摩预防气管炎　哮喘食疗小方　苹果蒸蛋治哮喘　蜂蜜泡大蒜治哮喘病　黑芝麻、生姜治老年哮喘　肺气肿的自我锻炼　肺结核患者吃啥好 皮肤病治疗　小儿湿疹方　阴囊湿疹外洗方　茶叶治疱疹　带状疱疹二方　治黄水疱方　无花果叶泡酒治白癜风　治神经性皮炎五方　治牛皮癣方　仙人掌治手癣　脚气、脚癣要分清　老药新用治脚癣　治脚癣方　灰指甲小偏方　巧治鸡眼二方　脚底水泡怎样处理　治脚出汗偏方　脚臭自疗方　治足跟皲裂偏方　首乌煲鸡蛋治白发　食疗治脱发　治脱发民间验方　银耳、鹌鹑蛋治老年斑　治青春痘二方　除狐臭小偏方　治痱子食疗方　止痒水治痱子　减少鱼尾纹的保健方法　抹蒜汁可止皮肤痒 妇科疾病治疗　常见月经病的食疗方　老年性阴道炎的防治　急性乳腺炎的家庭护理　红苹果、红辣椒

防治乳腺癌　蔬菜和大豆有防止乳腺增生作用　三种阴道炎的防治　真菌性阴道炎的治疗　阴道炎的外治　治妇女更年期高血压眩晕症方　治女阴瘙痒症方　治妇女产后乳汁不足方　孕妇应远离四类中药　日常小外伤急救偏方　小偏方六则　治蜂、蝎蜇伤方　预防冻疮九方　挑刺妙方　缓解醉酒的小方法护理康复篇 危急患者的抢救　急救现场六点注意　冠心病发作的应急措施　心动过速的应急处理　咯血患者的家庭急救　脑贫血的急救法　脑溢血的应急处理　脑卒中患者别错过六小时黄金期　癫痫大发作的急救和预防　出现运动性血尿别惊慌　旅行中的急症处理　颅脑外伤的应急措施　心源性猝死的家庭抢救　哮喘发作患者背不得　五分钟止鼻血　突然肚子剧痛应不吃不喝　家庭急救十忌　如何搬运脑卒中患者　哪些情况应拨打急救电话　如何呼叫救护车　做好危急患者的护送 外伤急救　大血管伤的急救处理　手外伤的紧急处理　脊柱外伤的急救　家中触电的救护　烫伤的现场急救　被蜈蚣咬伤如何处理　被狗咬伤如何处理　关节扭伤后的家庭护理　眼睛意外受伤时如何处理　鼻腔异物如何处理　鼻出血不宜抬头　指甲受伤如何处理　家庭救助十忌 中毒和昏迷急救　食物中毒急救要得法　常见急性中毒的家庭急救　甲醇中毒的家庭救护　煤气中毒后的晚发性脑病　药物中毒的中药解救　晕厥的现场急救　如何正确护理昏迷患者　护送昏迷患者须注意 常见病的护理　高血压睡前不要服降压药　高血压患者应慎用的药物　高血压患者喝水别太多　自我降血压十法　高血压急症的家庭救护　高血压肾病防护须知　高黏度血症患者的注意事项　脑动脉硬化患者的家庭护理　动脉硬化患者仰睡可防血栓　脑卒中患者的自我护理　脑卒中后吞咽障碍怎么办　脑卒中后服药须知　痴呆患者的家庭护理与康复训练　护理痴呆老人的注意事项　如何使偏瘫患者站立行走　心绞痛病人的家庭护理　心衰患者应注意什么　慢性胰腺炎的防护　急性胰腺炎患者的护理　洋葱、大蒜保护胰腺能力最佳　胃病患者不宜常吃稀饭　慢性胃炎自我调养疗效好　胃出血的家庭救护　萎缩性胃炎的自我保护　上消化道急性出血病的护理　糖尿病的自我护理　糖尿病的足部护理　餐桌上的降糖药　糖尿病患者不宜多吃豆腐　糖尿病患者如何护脚　糖尿病患者饥饿怎么办　糖尿病肌病的康复保健　家庭中注射胰岛素须知　肝硬化患者要警惕病情变化　肝炎患者的家庭护理　肝硬变一般护理　肝硬化者不宜多喝牛奶　肝炎患者适量吃糖　肝炎患者慎用药物　慢性肺心病患者的家庭护理　老年肺炎患者的家庭护理　肺结核患者的家庭护理　癌症患者的家庭护理　艾滋病症状的护理　老年痛风的家庭护理　常见传染病的家庭消毒　传染性软疣的简易方　对发热老人的物理降温法　流感过后注意什么　中暑后的饮食调理　肛裂患者的正确护理　痔疮自我保健　牛皮癣的家庭护理　红斑狼疮的家庭护理　冻疮的防治法　防治褥疮外洗法　颈椎病自我调护　膝痛保健小窍门　关节炎患者饮食三忌　老人夜间腿抽筋自疗法　腰椎间盘突出症家庭锻炼法　自我缓解尿潴留　大小便失禁的家庭护理　哮喘发作快补水　出疹子的家庭护理　眼病患者戒吃胡椒、大蒜　青光眼的家庭护理　怎样保护肩关节　老人骨折护理注意事项　打石膏的患者如何护理　骨折复位之后的护理 常见病禁忌　常见病禁忌　疾病禁忌多　哪些患者不能吃补药　慢性病患者保健六戒　不宜热敷的疾患　精神刺激会诱发病情恶化　情绪紧张影响伤口愈合　关节扭伤后按摩须知　急性腰扭伤不宜过度卧床 一般护理常识　腹痛不要用手压　打针后就地休息十分钟　常服中药须补钙　情绪波动可使哪些病加重　清晨生理异常是疾病征兆　饭后躺下对肝有好处　青光眼要侧着睡　口干舌燥改改睡姿　怎样协助卧床患者翻身　家庭拔火罐须知　留神饭后异样感觉　发热少吃鸡蛋羹　高血压患者应多用左手　打针后出现局部硬结怎么办　热敷、冷敷有讲究　排痰的几种方法　老慢支患者如何排痰　咳嗽自救防猝死　应时刻注意的几种病症　区分细菌与病毒感染　用大脑为自己治病　家庭心理治疗的重要性　人体健康的妙方——意念力　胃病的自然疗法　这些传染病应隔离多久　心脏起搏器的保护　怎样的枕头合适　老寒腿发病时不宜热敷　如何使用氧气袋　热水是缓解病痛的奇妙功效　服药需有好心情　制剂药品的使用方法　教您几招减轻疼痛感　该偏食时要偏食　慢性病需精神护理　补牙以后要注意什么　如何为卧床者擦浴　擦伤别用创可贴　坐按摩椅时间别太长　颈肩痛坐硬椅子　横着刷牙，牙龈易萎缩　在海滨疗养不是人人都适宜 化验检查须知　怎样看“两对半”化验单　怎样理解化验单上的阳性和阴性　怎样看尿常规化验单　如何看血脂化验单　血常规主要看四项　怎样看宫颈涂片报告单　怎样看懂白带化验单　不必害怕胃镜检查　胃镜活检病理报告单专业术语　怎样看胃镜活检报告　化验血脂应注意什么　做B超前的若干准备　用电子血压计应注意　怎样正确使用肛门栓剂　常用内窥镜知多少　影响化验结果的药物　化疗患者饮食调理须知　哪些情况下应暂停化疗 服药的时间　服药讲时机　正确理解服药“一天三次”　降糖药服用时间　何时贴伤湿止痛膏最佳　服中药也要讲究时间　维生素在饭后服用好　感冒何时服药最有效　心血管疾病的时辰给药 眼药注意　服止咳糖浆后不宜马上

喝水　雄黄不能泡酒喝　肠溶药不能研用　康泰克正确使用才灵验　服药前后少吃水果　生病慎用抗生素　老年男性慎用洁霉素　不宜与维生素C合用的药物　合理使用速效感冒胶囊　服药后不宜立即运动　吃非处方药不要超过3-5天　重症糖尿病患者慎服降脂药　睡前不要服止咳药　提高药效的小学问　怎样服中药更有效　老年溃疡患者服药后应静卧　用药当心一字之差　安宫牛黄不是对谁都“安”　科学服用救心药　长期服抗癫痫药物应补钙　青霉素外用也应做皮试　正确使用番泻叶　正确使用滴耳药　对侧贴药疗效好　服用人参的注意事项　使用中药五不宜　激素药膏不可随意用　止咳中成药小常识　中药也有不良反应　长期服避孕药注意什么　不可滥服降胆固醇药　药物会致胆石症　服用牛黄解毒片不当，为什么会中毒　服降压药无效时应该加服活性钙　感冒常用药物及不良反应　某些中药不良反应的症状　服用胖大海和麦冬也应慎重　购非处方药要认真读说明书　注意服药的姿势　舌下含药的学问　鼻腔滴药的正确方法　服药方法六忌　吃药要适量喝水　使用中药不当可以伤肾　服用阿司匹林须注意　冠心苏合丸不宜长期服用　用药“五先、五后”　茶水服药有利弊 慎甩药物　如何理解“慎用”　久服激素易骨折　吞服酵母片不好　肺气肿患者慎服安眠药　老人不宜多服维生素A　不可滥服润喉片　去痛片成瘾不容忽视　老人腹泻慎用庆大霉素　久服激素易患糖尿病　警惕抗衰老药物的不良反应　老人慎用防晒膏　老人慎用氨基糖苷类抗生素　合理服用碘片　补锌并非多多益善　要合理使用西洋参　吃错了药怎么办　小儿吃错药的急救法　口服药物的常见误区　孕妇应慎用的十类中成药　眼膏与软膏的区别　红花油不能口服　哪些老人应该慎用胶类中药　应慎用阿司匹林　脂肪肝患者慎服降脂药　救心药只能吃一次　幼儿慎用驱虫药　影响女性性欲的药物 药物禁、忌　怎样理解忌用，禁用　哪些疾病禁用维生素B12　哪些人忌用地西泮片　煎焦的中药不要喝　久存的维生素c不宜服用　不宜服用含麻黄药物的患者　胖大海不可常服　司机出车前不宜服用的药　化验前不要吃的常用药物　老年人须特别慎用的药物　老年人便秘不要常用泻药　食用芦荟有毒　服用复方丹参片有三忌　不宜同时服用的中成药和西药　不宜与丹参合用的西药 服药与饮食　哪些抗菌药宜空腹服　服速效胶囊请不要喝酒　服雷米封不宜吃鱼肉　服用维生素C忌食虾类　中成药的特殊服法　饭前勿服维生素　服药中请注意饮食　油盐酱醋糖影响药效　服药与食谱 家庭药箱与就医问病　配置好您家的药箱　家庭药箱要善用　一药多用的常备药　居家常备祛暑药　夏季常备中成药　家庭备药使用原则　宜放入冰箱的药品　疼痛多久应找医生　发生这些症状应该去看医生　看中医前七不宜　如何陈诉病史　准确地向医生诉“痛”　病历要妥善保存好　用茶水漱口可防流感　边看电视边喝茶抗辐射　电脑操作者要多吃胡萝卜　胡萝卜可预防关节炎　常用空调要多吃姜　吃红色食品可防感冒　吃零食防前列腺炎　多吃乳制品可防糖尿病　睡前喝牛奶防胆结石　柿子可预防动脉硬化　吃海带防肾病　预防脑梗死吃什么　夜间喝水可防脑血管病　饮食防脑卒中　喝水可防衰老　喝咖啡可防结肠癌　适量饮酒预防脑卒中　饮食平衡防近视　哪些食物可预防前列腺癌　男性吃大豆防前列腺肥大和秃顶　经常吃鱼防前列腺癌　多吃葱、蒜保护前列腺　餐桌上的防病“搭档”　适度饮酒可防老年痴呆　腐乳可防老年痴呆　常饮纯净水血脂易增高　主食太少危害大　常吃油条影响健康　导致肥胖的饮食因素　不要吃动物的有害脏器　饮水不足会导致脑老化　柑橘皮不宜泡水喝　喝茶太浓易骨质疏松　吃田螺要防寄生虫感染　剩菜不能再加热吃 注意食物中毒及饮食不当　吃芸豆谨防中毒　畸形动植物食品应慎吃　哪些人吃鱼有不良反应　哪些患者不宜饮茶　熏烤食物慎食用　秋蟹肥美食当心　“旺鸡蛋”少吃为好　鸡汤并非人人皆宜　不宜经常食用砂锅菜　吃醋因人而异　剧烈运动后少喝啤酒　酸甜苦辣咸，过量皆有害　影响性功能的食品　蛋白质过量缩短寿命　绿色食品并非都安全　防止食物中毒九要素　食枣有禁忌　经常感冒者少吃香菜　多吃瘦肉可致动脉硬化　过食佐料有损健康　吃老油、废油危害大　食用冷冻超过两个月的食品要谨慎　哪些人不宜食大枣　慢性病患者慎吃火锅　老年人过食煎鱼易脑卒中　饭后喝茶易得脂肪肝　暴饮暴食小心“瘫痪”　不吃早餐易患多种疾病　科学饮食防耳聋　饮啤酒须防“啤酒病”　警惕饭后发生胸痛　环境卫生防疾病　现代住宅的卫生标准　警惕室内六大污染　哪些盆花放在室内好　哪些花不要放在卧室　要注意家庭消毒　室内抗菌防病十项措施　什么时间开窗通风好　慎用空气清新剂　鲜花宜赏不宜闻　如何安全使用微波炉　警惕厨房油烟　冰箱病的预防　家用电器防“中暑”　点蚊香要注意通风防“毒”　警惕家具和衣物的甲醛污染　警惕生活中的核辐射　警惕环境核辐射　光盘常晾，免损健康　警惕现代床铺综合征　凉席用前先灭螨　热水瓶口卫生不容忽视　用陶瓷餐具须防铅中毒　使用金属器皿防中毒　如何选择筷子　筷子怎么用、怎么放更健康　家中应有几块抹布　宠物传染病知多少　蟑螂引发哮喘病　哪些人不宜穿羽绒服　警惕电视综合征　生活中的“温柔污染”　养鱼也须防病　亮灯

睡觉危害婴儿健康　洗衣粉有损肝脏　石棉瓦发出的致癌物可潜伏数十年　保暖内衣勿贴身穿　利用花卉净化室内环境“四忌”　塑料膜包装食物危害大　手机使用不当危害大　蓝色太阳镜对眼睛有害　戴太阳镜不当易引发眼病 个人卫生防疾病　深吻易染艾滋病　心血管病患者不宜多吃冷饮　困倦不要用凉水冲头　勤洗身体十处利健康　懒得刷牙易引发心脏病、糖尿病　预防病从牙起　预防疾病要经常漱口　刷牙也要刷舌　不要用冷水刷牙　饭后不要立即刷牙　洗牙是防病新时尚　六种人不宜洗牙　女性牙齿保健四个“非常时期”　枕头藏真菌，要清洗消毒　应该这样洗手　冬季洗澡六不宜　不要用香皂洗乳房　热水坐浴易伤精　桑拿浴对精子有害　女性不宜洗冷水澡　女性使用卫生巾“七不要”　颈前部痒莫用花露水　慎用爽身粉　毛巾要常洗、常换　湿着头发睡觉有坏处　慎用疗效性化妆品　女性当心口红病　孕妇不要涂指甲油　卫生护垫不宜久用　鼻腔太脏、太干易得病　肛门保健要注意细节　雾天不要戴口罩　手拧拖把易致病　预防鸡眼常换鞋　损害大脑健康的不良因素 预防不良行为致病　这些不良习惯有损健康　当心病从“憋”起　胡乱按摩有害无益　开灯睡觉易患白血病　戴眼镜打手机辐射眼、脑　别把手机放在裤兜里　夫妻常吵易生病　揉腹止痛害处大　哪些身体部位不宜随意切除　睡觉时手臂的不良姿势要改变　枕头过高、过低都不好　选择睡姿防治疾病　生闷气会引起两肋疼　沉溺麻将易致病　青少年的白发不宜拔　痰不可吞，更不要乱吐　劝君莫赴药膳宴　滋补药勿与牛奶同服　染发殃及健康 时尚生活预防疾病　慎用这些保健新招　要设法减少电脑带来的健康隐患　怀孕头三个月应慎用手机　有些疾病与过度看电视有关　打电话也应注意防病　久坐看电视易患糖尿病　激素健美危害多　休闲不当也致病　久坐常卧，老人易患肺梗死　久坐等于“坐以待毙”　打麻将别上瘾　芳香剂少用为好　警惕办公室综合征　当心网络综合征　玩网络游戏影响大脑发育　伏案工作者应注意五种疾病　逛商场也添病 小活动也防疾病　踮脚预防静脉曲张　搓胸可提高免疫力抗衰老　常做手指操，防治心脏病　自我按摩预防心绞痛　多动左手可防脑卒中　活动左半身可防脑溢血　献血有助于预防心脏病　常揉太阳穴健身又治病　咳嗽两声可防直立性虚脱 情感防病　紧张与刺激诱发糖尿病　急躁诱发脑梗死　防艾要紧，恐艾可怕　悲观能使人痴呆　不良情绪可导致口臭　常一个人吃饭易生病　老年人过性生活要量力而行 禁忌防病　长期使用涂改液可致白血病　拉肚子不能喝牛奶　食蟹有禁忌　预防性输液有害　八种情况慎拔牙　出血者勿食黑木耳　几种常见病患者的饮食禁忌　有些病慎用电热毯　经期莫高声唱歌　滥饮啤酒致病多　使用电子按摩器有禁忌　七种情况下不宜戴隐形眼镜　白酒中有害成分知多少　七类人最好别喝酒　健康饮茶“十二忌”　久坐易致多种病　久坐引发妇科病　躺着喂奶有可能致婴儿耳聋　长期饱食易患骨质疏松　节日期间的患者禁忌　听音乐也有禁忌　哪些人不宜洗桑拿　五种人不宜按摩　有些老人不宜午睡　胡须也会传播疾病　十种人不宜大笑　影响寿命的“三十六害”　七大因素催人老　导致人体免疫力下降的七大因素 警惕宠物传染病毒　被正常狗咬伤，也能得狂犬病　咬伤伤口可吸不可挤　宠物影响女性生育能力　玩猫、狗当心染体癣　养鸟须防病　禽流感知多少 警惕用药不当致病　维生素C、维生素B2不可同时吃　阿司匹林与吲哚美辛勿合用-　维生素C不宜与猪肝同食　避孕药不能与抗生素同服　磺胺甲■唑不宜与某些止咳糖浆同服　哪些中药、西药不能合用　胃肠解痉药不宜与胃肠动力药同时服　药酒是药不是酒，乱喝会生病　药物可引起排尿困难　当心有些药让您变丑　长期吃降压药应补钾　有些药儿童不宜吃　过早服避孕药有害　补药、补品不可滥用　多服鱼肝油易患尿结石　常服银杏叶片易致脑出血　滋补药与牛奶不宜同服　会引起鼻炎的药医疗常识篇 心血管、血液疾病的治疗　缓解心脏早搏三法　八招防心绞痛夜间发作　八种心绞痛的防治　心脏病患者慎补钙　冠心病的饮食疗法　心衰粥疗方　五种食物有利心脏健康　泡菜对预防心血管病的功劳　能软化血管的食物　血管体操改善血管硬化　脉管炎的运动疗法　降血脂的六种中药 消化系统、腹部疾病治疗　胃下垂的防治　慢性胃炎有禁忌　常返酸的人要调配饮食　胃食管返流性疾病的预防　胃不好多吃面食　脾胃不好吃山药有益　治胃病先洗净假牙　胃下垂的运动疗法　慢性胃炎的体育疗法　慢性胃溃疡和十二指肠溃疡的体育疗法　慢性肠炎的治疗　胃肠神经症需配合心理治疗　溃疡病的饮食疗法　五更泻的食疗法　缓解腹胀操　溃疡病患者宜多吃烤馒头　老人便秘别心烦　白术蜂蜜除便秘　缩肛治便秘　核桃仁治便秘　塞鼻法治便秘　便秘食疗方　老人便秘外治法　之字形按摩治便秘　早防早治脂肪肝　治脂肪肝别靠药　轻度脂肪肝患者怎么吃　脂肪肝患者的饮食原则　脂肪肝自疗十八法　肝炎患者忌食甲鱼　肝硬化腹水的验方与食疗　急性黄疸性肝炎的症状与治疗　咖啡可防肝癌　甲肝与乙肝的区别　丙肝的症状、危害及治疗　胆结石的饮食保健　肛门瘙痒的对策　痔疮食疗方　肛裂治法二则　痔疮的运动疗法 脑神经系统疾病的治疗　高脂血症的对策　高脂血症宜食疗　脑缺氧

的防治　按摩防治动脉硬化　动脉粥样硬化如何逆转　高血压患者防血压波动十招　降血压要多吃含钾、钙、镁的食物　芹菜生吃才降血压　高血压患者宜多吃清蒸鱼　多喝橙汁常吃蒜能降血压　按摩可治疗高血压　治高血压二方　葡萄有阻止血栓形成的作用　脑梗患者慎用竹枕席　“镜子疗法”康复脑卒中后遗症　脑卒中后遗症食疗验方　脑萎缩患者注意事项　帕金森症患者喝茶有益　茶叶、酸枣仁治失眠　匀速呼吸法治失眠　蹬腿翘足治失眠　梳头治头痛法　笑能止痛 代谢、免疫系统疾病治疗　糖尿病患者要保持健康心态　情绪不好，血糖难控　糖尿病患者参考食谱　糖尿病食疗五法　用不吃早餐的方法降血糖不可取　糖尿病患者适量多吃些醋　马齿苋有防治糖尿病和心脏病的功效　老年糖尿病患者宜多喝些牛奶　糖尿病患者吃饭的误区　如何评估糖尿病病情的轻重　糖尿病患者慎服白加黑　合理选择降糖药　降血糖中药的临床应用　防治糖尿病足六法　糖尿病患者应定期验尿蛋白　糖尿病患者要做好口腔保健　糖尿病患者要注意预防呼吸系统感染　糖尿病患者如何防止起疖肿　糖尿病治疗“三措施、四注意”　细说糖尿病运动处方　穴位按摩有助于降血糖　甲亢参照食谱　甲亢患者怎样吃　甲亢患者中医调补　痛风患者慎吃鱼　痛风患者饮食原则　风湿性关节炎如何调理日常生活　洋葱有降血脂功效 泌尿生殖系统疾病治疗　自我疗法改善前列腺增生　实用良方巧治前列腺增生　前列腺肥大按摩穴位疗法　慢性前列腺炎食疗法　前列腺炎的苹果疗法　巧治难言之隐　前列腺炎辅助锻炼法　按摩睾丸治前列腺炎　不可盲目按摩前列腺　食疗治尿频五方　捏小拇指关节可通尿　泌尿系感染的食物疗法　尿路感染食疗三方　血尿的辅助治疗方　肾炎食疗五妙方　尿道结石不宜饮茶　患肾结石者少喝啤酒 骨关节疾病治疗　骨关节炎患者吃什么好　食疗治腰痛　“闪腰”解痛三法　治顽固性腰腿痛方　正确姿势预防腰背痛　自疗腰痛有三招　生姜加茴香治肩周炎　胡椒泡酒治肩周炎　肩周炎自疗法　膝骨关节炎的防治　怎样防治足跟痛　膝关节骨性关节炎自我按摩治疗　关节炎饮食“三少三多”　按摩外关穴治手指麻木　骨质疏松症的饮食疗法　冬季手脚冰凉的防治

章节摘录

当心腹泻引发心肌梗死冠心病是由于连接心脏的血管——冠状动脉逐渐发生粥样硬化，动脉的管壁增厚变硬，管腔愈来愈小，有的分支可能闭塞，导致心肌的血流量减少，供氧不足，处于一种缺氧状态。
拉肚子时，人体会失去大量的水分，若此时不及时补充水分、多饮水或滴注盐水进行补充，人的血液就会浓缩，血液黏稠度增大。
浓缩黏稠的血液更难通过狭窄坚硬的冠状动脉，导致心肌缺血缺氧状态急剧加重，引发心肌梗死的急性发生。
医学专家告诫冠心病患者，一旦发生腹泻，绝不可小视，应及时就医服药，并多饮水，尽快控制腹泻。
怎样早期发现冠心病在日常生活中出现下列症状时，应及时求医以便早期发现冠心病：①劳累或紧张时突然出现胸骨后或左胸部疼痛，伴有出汗或放射到肩、手臂、颈部；②体力劳动或运动时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难感；饱餐、寒冷、看惊险影片时感到心悸、胸痛；③在公共场所或上楼、爬山时比自己以前，特别是比别人容易感到胸闷、心悸、呼吸不畅；④晚间睡眠枕头过低时，感到憋气，需要高枕卧位，熟睡或恶梦过程中突然清醒，感到心悸、胸闷或胸痛不适等；⑤长期发作的左肩痛，经一般治疗反复不愈；⑥反复出现脉搏不齐，过速或过缓。
冠心病患者在运动中应注意什么运动对冠心病患者有好处，但运动不当，给冠心病患者带来的危害也屡见不鲜。
冠心病患者在参加体育运动时，须注意以下问题：①运动前要避免情绪激动，特别是心绞痛发作3天之内，心肌梗死后半年之内的患者，不宜做较剧烈的运动；②运动前不宜饱餐：③运动要循序渐进，持之以恒，平时不运动者，不要突然从事剧烈的运动；④运动时应避免穿得太厚，影响散热，增加心率；⑤运动后避免马上洗热水澡；⑥运动后避免吸烟。

编辑推荐

《居家养生大讲堂(预防.治疗.保健卷)》为最新居家养生医学保健全书之一。
2000个健康生活提示，做您的健康顾问，健康掌握在自己手中。

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