第一图书网, tushu007.com

# <<教师防治职业病的智慧>>

## 图书基本信息

书名：<<教师防治职业病的智慧>>

13位ISBN编号：9787508066660

10位ISBN编号：7508066669

出版时间：2012-1

出版时间：华夏出版社

作者：丁霞

页数：268

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

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

本书针对教师群体好发的职业病，详细介绍了眼疾、呼吸道疾病、消化道疾病、内分泌系统疾病、骨关节疾病、神经精神系统疾病等的预防和日常保健护理方法。
其中许多保健操、小食疗方、药茶方简便实用，生活中很有参考价值。

## 作者简介

丁霞，女，医学博士，美国Morehouse医学院博士后。
博士研究生导师、教授、主任医师，北京中医药大学研究生院副院长。
作者长期从事中西医结合临床工作和中医内科学的教学工作。
临床方面擅长中西医结合治疗急慢性消化系统疾病，包括胃肠疾病、脂肪肝、肝纤维化、肝硬化、胆囊炎等疾病以及中医药治疗内科杂病。
特别在中医药防治酒精性肝病的研究方面取得了一定的成绩。
另外，在应用中医药理论预防疾病、早期诊断和治疗疾病等方面做了很多工作和研究。
近五年来，主持了多项国家级课题，包括国家自然科学基金课题、国家科技部“十一五”科技支撑计划中医药领域项目、科技部国际科技合作计划项目等。
共发表23篇高质量的SCI论文，被引用331次。
其中部分刊登在J Biol.Chem.Oncogene.Mol.Celt Proteorrllcs等一流学术杂志上。
2007年被教育部评为“新世纪优秀人才”。
曾多次做客北京电视台“养生堂”及“超级出租车”等栏目。

第一图书网, tushu007.com

# <<教师防治职业病的智慧>>

## 书籍目录

第一章 教师防治眼部疾病的智慧
第一节 教师防治干眼症的智慧
一、什么是干眼症
二、帮助教师找病因
三、干眼症的自我诊断
四、干眼症的预防与保健
五、干眼症的治疗
第二节 教师防治角膜炎的智慧
一、什么是角膜炎
二、帮助教师找病因
三、角膜炎的自我诊断
四、角膜炎的预防与保健
五、角膜炎的治疗
第二章 教师防治呼吸系统疾病的智慧
第一节 教师防治过敏性鼻炎的智慧
一、什么是过敏性鼻炎
二、帮助教师找病因
三、过敏性鼻炎的自我诊断
四、过敏性鼻炎的预防与保健
五、过敏性鼻炎的治疗
第二节 教师防治慢性咽喉炎的智慧
一、什么是慢性咽喉炎
二、帮助教师找病因
三、慢性咽喉炎的自我诊断
四、慢性咽喉炎的预防与保健
五、慢性咽喉炎的治疗
第三节 教师防治感冒的智慧
一、什么是感冒
二、帮助教师找病因
三、感冒的自我诊断
四、感冒的预防与保健
五、感冒的治疗
第四节 教师防治支气管炎的智慧
一、什么是支气管炎
二、帮助教师找病因
三、支气管炎的自我诊断
四、支气管炎的预防与保健
五、支气管炎的治疗
第三章 教师防治心脏血管系统疾病的智慧
第一节 教师防治血脂异常的智慧
一、什么是血脂异常
……
第四章 教师防治消化系统疾病的智慧
第五章　教师防治关节疾病的智慧
第六章　教师防治内分泌系统疾病的智慧

第一图书网, tushu007.com


第七章　教师防治神经精神系统疾病的智慧

## 章节摘录

版权页：插图：肩部疼痛。
起初时肩部呈阵发性疼痛，多数为慢性发作，以后疼痛逐渐加剧。
或钝痛，或为刀割样痛，且呈持续性，气候变化或劳累常使疼痛加重，疼痛可向颈项及上肢（特别是肘部）扩散，当肩部偶然受到碰撞或牵拉时，常可引起撕裂样剧痛。
肩痛昼轻夜重为本病一大特点，多数患者常诉说后半夜痛醒，不能成寐，尤其不能向患侧侧卧，此种情况因血虚而致者更为明显。
若因受寒而致痛者，则对气候变化特别敏感。
肩关节活动受限。
肩关节向各方向活动均可受限，以外展、上举、内外旋更为明显。
随着病情进展，由于长期废用、畏痛不敢活动等引起关节囊及肩周软组织的粘连，肌肉力量逐渐下降，使肩关节各方向的主动和被动活动均受限，当肩关节外展时出现典型的“扛肩”现象，梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成，严重时肘关节功能也可受影响，屈肘时手不能摸到同侧肩部，尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作，给教师的日常工作和生活带来极大的不便。

# <<教师防治职业病的智慧>>

## 编辑推荐

《教师防治职业病的智慧》：颈椎病——24小时保养法、慢性咽炎——20种草药茶、视疲劳——5种眼保健法、下肢静脉曲张——按摩和足浴、慢性胃炎——15种食疗粥、便秘——10种运动调理法+食疗方、腰椎间盘突出症——4种康复锻炼法、失眠——清心美梦茶+安神助眠药膳+泡脚、肥胖症——食疗+有氧运动……

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