

<<自我保健230法>>

图书基本信息

书名：<<自我保健230法>>

13位ISBN编号：9787508235950

10位ISBN编号：7508235959

出版时间：2005-6

出版时间：金盾出版社

作者：徐卓立

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>

## <<自我保健230法>>

### 内容概要

本书以强身健体、早防早治常见病为宗旨，共推荐了230种人体各系统、不同人群及精神、心理的自我保健方法。

这些方法涉及面广，实用性强，简明扼要，便于操作。

本书是增进身心健康，防治常见疾病的科普读物，适合各类人员阅读。

## &lt;&lt;自我保健230法&gt;&gt;

## 书籍目录

一 循环系统的自我保健法 1 不同人群心肌锻炼的基本方法 2 健康生活方式护心法 3 血压的正确测量法 4 自我把脉的基本方法 5 定期查体建立自备健康档案法 6 心脏健康情况的简易自测法 7 心慌的自我分析法 8 有害心律失常识别法 9 小儿心脏病的早期识别法 10 心绞痛自我判断法 11 心肌梗死早期发现法 12 冠心病病人保健药盒的使用方法 13 冠心病病人外出旅行的自我防护法 14 心血管疾病病人便秘预防法 15 心脏病病人心功能评定法 16 心脏神经官能症的调治法 17 心脏病病人的十则养生法 18 安装心脏起搏器病人的自我保护法 19 猝死者的院外紧急应对法 20 常用的A、B、C、D急救法 21 海默力克动作救命法 22 首次发现血压升高的应对法 23 高血压病患者的血压监测法 24 降血压药物的分类法 25 不同高血压患者降血压药物选用法 26 降血压药物的规范使用法 27 高血压危象的应对法 28 低血压的自我处理法 29 血脂检查三步判断法 30 高脂血症患者的自我饮食调理法二 呼吸系统的自我保健法 31 良好生活方式护肺法 32 呼吸系统体操健肺法 33 呼吸系统疾病自我饮食保健法 34 胸部X线检查报告自我解读法 35 咳嗽原因解析法 36 根据异常胸形、胸痛断病法 37 冬季感冒的中成药选择法 38 治疗感冒的中成药选择法 39 老年性慢性支气管炎顺利过冬法 40 慢性支气管炎分型、分期法 41 哮喘发作的控制法 42 捕捉哮喘发作先兆预防法 43 哮喘治疗药物选用法 44 雾化吸入器正确使用法 45 肺结核早期发现筛查法 46 肺癌早期信号识别法三 泌尿系统的自我保健法四 消化系统的自我保健法五 皮肤及血液、内分泌系统的自我保健法六 神经系统的自我保健法七 眼、耳、鼻、喉、口腔的自我保健法八 妇女、老年人及绝经期的自我保健法九 运动系统的自我保健法十 精神心理的自我保健法

<<自我保健230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>