

<<季节与健康>>

图书基本信息

书名：<<季节与健康>>

13位ISBN编号：9787508718699

10位ISBN编号：7508718690

出版时间：2008-6

出版时间：杨旭杰、等 中国社会出版社 (2008-06出版)

作者：杨旭杰 等著

页数：150

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>

<<季节与健康>>

内容概要

有过敏史的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；外出郊游时要穿长袖衣裤、鞋袜，并带上抗过敏药物，如苯海拉明、息斯敏、扑尔敏等；若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时，应迅速离开所处环境，症状较轻者，可自行服用抗过敏药物，一旦出现哮喘症状时应及时到正规医院诊治。

专家提出，春天常吃四种食物可起到抗过敏的功效：蜂蜜、大枣、金针菇、胡萝卜。

预防春困

<<季节与健康>>

书籍目录

春季预防花粉过敏症预防春困散步有什么好处？

散步时应注意什么春天进行日光浴有什么益处春季如何护理皮肤雨后春笋，食疗佳品雨前椿芽嫩如丝，营养药用两相宜为什么古人称荠菜为“护生草”吃野菜应预防野菜小毒初春时节为什么易发慢性病春天喝什么茶春季慎吃海产品阳春三月如何养肝为什么春季精神病患者易发病春季如何预防儿童鼻出血春季如何预防流行性感冒．春天放风筝有什么好处春季如何远离沙尘暴的危害春日踏青莫忘防病春季饮食“三部曲”桃花，盛开在春天的良药春天应警惕哪些妇科病春季八种健康食物春韭对人体有何保健作用如何防春季性皮炎春防“红眼病”春季正是孩子补钙的好时机春季防螨至关重要春季巧食葱恼人的春季头痛春季老年人预防高血压春季如何预防甲肝春季感冒的家庭护理春季谨防儿童风湿病当心春风吹裂了孩子嘴唇春季如何预防麻疹如何预防百日咳春天登山的四大禁忌春游踏青警惕“行军骨折”春燥季节防“上火”糖尿病患者春季怎样保健如何预防流行性腮腺炎老年人春游进餐有讲究春季给身体做个“大扫除”春三月，每朝梳头一二百下初春食蜜益处多多为什么要“春捂”春季室内杀菌有讲究春天的眼睛要保湿春季饮食谨防腹泻春游最能滋补身心春季须防小儿肺炎春季提防带状疱疹春季里与大蒜亲密接触好处多一年之“高”在于春春季防病良药——板蓝根干燥春季如何喝水孕妇春季注意防风疹春季谨防过敏性紫癜春茶不要趁“鲜”喝春天注意自我排毒春天不妨多吃一点菠菜春防哮喘八招春吃草莓益处多肾不好少吃香蕉沙眼患者切勿佩戴隐形眼镜如何防治婴幼儿腹泻夏季如何预防冰箱性腹泻如何预防细菌性痢疾夏季如何预防疟疾夏季如何预防食物中毒夏季食用凉拌菜应注意什么夏季怎样预防热伤风夏天不宜用凉水洗脚夏天体育锻炼应注意什么小儿夏季饮食应注意什么如何预防和处理中暑如何预防小儿暑热苦瓜是夏季良药.....

<<季节与健康>>

章节摘录

春季预防花粉过敏症春天是百花盛开的季节，各种花的花粉会在空气中形成一种飘浮物。

花粉过敏症是指由接触花粉而引起的呼吸道及眼部过敏症状。

花粉过敏症的表现有很多种，可划分为以下三大类：花粉性鼻炎；花粉性结膜炎；花粉性哮喘

。症状轻者，可有鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪、眼痒、畏光、灼热感、睑缘不时出现黏液样分泌物等症，重者可诱发支气管哮喘、过敏性皮炎、喉头水肿、荨麻疹、神经血管性水肿等。

对于春季过敏症，专家指出预防重于治疗。

应该从生活起居、饮食调理和体育锻炼做起。

饮食上应以高热量为主，多食豆类制品、芝麻粉、花生、核桃等食物。

这些食物中富含氨基酸，具有增加人体耐寒能力的作用。

此外，要摄取多种足够的维生素和矿物质，维生素的摄取能提高机体防御能力，从而抵抗各种致病因素的侵袭。

适当的户外活动也是提高身体抗病能力的途径之一。

有过敏史的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；外出郊游时要穿长袖衣裤、鞋袜，并带上抗过敏药物，如苯海拉明、息斯敏、扑尔敏等；若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时，应迅速离开所处环境，症状较轻者，可自行服用抗过敏药物，一旦出现哮喘症状时应及时到正规医院诊治。

专家提出，春天常吃四种食物可起到抗过敏的功效：蜂蜜、大枣、金针菇、胡萝卜。

预防春困春天里风和日丽，但人却容易感到困倦。

疲乏头昏欲睡，早晨也不醒，这种现象就是人们常说的“春困”。

<<季节与健康>>

编辑推荐

《季节与健康》由中国社会出版社出版。

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>