

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787509003015

10位ISBN编号：7509003016

出版时间：2008-5

出版时间：当代世界出版社

作者：滕海，孙红妹 著

页数：255

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>

## <<我的健康我做主>>

### 内容概要

健康是人生中重要话题，特别是人们后半生中密不可分的话题。

拥有健康是每个人的希望，追求健康也成为当今不少人实际生活里少不了的一部分。

但究竟什么是健康？

有人说健康是一种和谐，是人与自然的和谐，人与人之间的和谐，人体本身的和谐。

也有人说健康是一次一次的储蓄，一点一滴的积累，是不怕麻烦，坚持到底的过程。

还有人说健康是一种信仰，是希望每一个人建立起一个信念，就是我的健康我自己一定把握住。

<<我的健康我做主>>

作者简介

## &lt;&lt;我的健康我做主&gt;&gt;

## 书籍目录

自我诊断 第一章 引起疾病的原因 第二章 疾病的诊断及治疗 7种预防疾病的方法 3种诊断疾病的方法 6种治疗疾病的方法自我保健疗法 第一章 五官科疾病 4种避免眼睛疲劳的家庭疗法 4种消除眼布血丝的家庭疗法 5种治疗结膜炎的家庭疗法 4种减少耳垢的家庭疗法 8种控制耳痛的家庭疗法 6种减轻耳朵感染疼痛的家庭疗法 9种治疗中耳炎的家庭疗法 6种防治打鼾的家庭疗法 13种阻止流鼻血的家庭疗法 9种消除鼻窦炎的家庭疗法 8种消除喉咙痛的家庭疗法 8种控制喉炎的家庭疗法 9种消除口臭的家庭疗法 5种制止磨牙的家庭疗法 9种防治牙痛的家庭疗法 11种防治牙龈发炎的家庭疗法 12种消除牙石和牙垢的家庭疗法 5种消除牙齿斑渍的家庭疗法 10种缓解假牙不适的家庭疗法 第二章 皮肤科疾病 11种防止生头皮屑的家庭疗法 8种解决头发干涩的家庭疗法一 11种对付油性头发的家庭疗法 13种防治皱纹的家庭疗法 11种防治粉刺的家庭疗法 15种治疗晒伤的家庭疗法 8种治疗割伤及擦伤的家庭疗法 10种处理轻度烫伤的家庭疗法 10种防治冻疮的家庭疗法 9种防治嘴唇干裂的家庭疗法 10种防治手干裂的家庭疗法 3种清爽油性皮肤的家庭疗法 7种防治皮肤干涩及冬季皮肤痒的家庭疗法 13种防治皮炎及湿疹的家庭疗法 4种治疗尿布疹的家庭疗法 4种治疗荨麻疹的家庭疗法 10种治疗带状疱疹的家庭疗法 7种减少手指肉刺的家庭疗法 11种防治牛皮癣的家庭疗法 8种战胜疣的家庭疗法 5种消除疖的家庭疗法 16种防治鸡眼与厚茧的家庭疗法 6种防治疤痕的家庭疗法 9种防治脂肪堆积的家庭疗法 17种去除脚癣的家庭疗法 10种根除脚臭的家庭疗法 10种防治昆虫及动物咬伤的家庭疗法 6种减轻昆虫螫伤疼痛的家庭疗法 7种防治体臭的家庭疗法 第三章 肌肉、骨骼疾病 21种缓解肌肉痛的家庭疗法 11种缓和肌腱炎的家庭疗法 5种防治指甲内生的家庭疗法 7种缓解颞关节不适症的家庭疗法 14种消除颈部痛的家庭疗法 15种缓解背痛的家庭疗法 12种对付手腕痛的家庭疗法 14种减轻关节炎疼痛的家庭疗法 13种治疗骨质疏松症的家庭疗法 11种对付膝盖痛的家庭疗法 8种缓解间歇跛的家庭疗法 13种防止抖腿症的家庭疗法 10种治疗脚痛的家庭疗法 14种培养良好姿势的家庭方法 26种消除疲劳的家庭疗法 第四章 消化系统疾病 6种防治打嗝的家庭疗法 6种解决恶心的家庭疗法 8种缓解呕吐的家庭疗法 3种消除胀气的家庭方法 8种平息婴儿疝痛或腹痛的家庭疗法 6种解决侧腹痛的家庭疗法 10种防治肠胃溃疡的家庭疗法 13种解决胃灼热的家庭疗法 17种对付痉挛性腹痛的家庭疗法一 6种控制食物中毒的家庭疗法 12种解决便秘的家庭疗法 8种对付腹泻的家庭疗法 7种抑制水土不服腹泻的家庭疗法 12种对付痔疮的家庭疗法 12种解决肛门裂伤的家庭疗法 10种对付醉酒的家庭疗法 第五章 呼吸系统疾病 15种控制感冒的家庭疗法 14种对付流行性感冒的家庭疗法 8种减轻支气管炎的家庭疗法 11种阻止气喘病发作的家庭疗法 20种解决肺气肿的家庭疗法 8种对付发烧的家庭疗法 12种治疗中暑的家庭疗法 第六章 妇科和泌尿系统疾病 9种减轻乳房疼痛的家庭疗法 14种缓解经前不适症的家庭疗法 10种减轻痛经的家庭疗法 5种平稳度过绝经期的家庭疗法 7种防止妊娠反应的家庭疗法 10种关于哺乳问题的家庭疗法 10种对付子宫内膜异位的家庭疗法 16种治疗不孕的家庭疗法 5种避免孩子尿床的家庭疗法 9种对付膀胱感染的家庭疗法 7种治疗生殖器疱疹的家庭疗法 11种克服阳痿的家庭疗法 第七章 血液循环与内分泌系统疾病 8种控制高血压的家庭疗法 8种缓解心动过速的家庭疗法 8种对付静脉炎的家庭疗法 10种减轻静脉曲张的家庭疗法 5种去除瘀血的家庭疗法 7种防止脂肪过量的家庭疗法 18种控制糖尿病的家庭疗法 11种对付痛风的家庭疗法 10种消除肾结石的家庭疗法 13种保持低胆固醇的家庭疗法 第八章 精神系统疾病 22种消除头痛的家庭疗法 13种解决失眠的家庭疗法 10种消除忧郁的家庭疗法 15种缓解情绪焦虑的家庭疗法 12种控制晕车、晕船及晕机的家庭疗法自我保健新概念 第一章 自我保健常识 为什么有些人会血压低？  
高血压、冠心病等患者能吃鸡蛋黄吗？  
何谓动脉粥样硬化？  
它多发生于哪些部位？  
精神病会遗传吗？

<<我的健康我做主>>

- 如何治疗神经衰弱？
- 如何治疗慢性结肠炎？
- 老人胃出血的原因何在？
- 如何治疗胃病？
- 胆囊切除后能吃鸡蛋吗？
- 患慢性便秘久治不愈怎么办？
- 怎样诊断是否患上肝癌？
- 如何治疗肺气肿？
- 慢性肾功能不全者在饮食方面要注意什么？
- 怎样治疗肾下垂？
- 肾病患者治疗时应注意什么？
- 老年性尿失禁应如何治疗？
- 前列腺肥大应如何治疗？
- 糖尿病患者可以结婚和生育吗？
- 如何治疗及预防脑膜炎？
- 乙型肝炎病毒来自哪里？
- 什么人应接受乙肝疫苗注射？
- 肝炎怎样才算治愈？
- 如何预防婴儿贫血？
- 儿童患上了佝偻病怎么办？
- 阴道念珠菌病有何特征？
- 外阴白斑会变癌吗？
- 包皮过长和包茎会影响健康吗？
- 尿为什么会呈乳白色？
- 皮下脂肪硬块有问题吗？
- 怎样治疗和预防风湿性关节炎？
- 如何对付婴儿湿疹？
- 为何肛门瘙痒？
- 怎样治疗慢性鼻炎？
- 慢性咽炎应怎样治疗？
- 怎样预防牙龈炎？
- 结扎输精管会使性功能异常吗？
- 什么因素会影响男性性器官的发育？
- 精液带血有毛病吗？
- 为什么蹲久了突然站立会头晕？
- 怎样消除运动后的小腿疼痛？
- 为何心跳有快有慢？

第二章 自我保健运动 散步 原地跑步 反序运动 拍打运动 内养功 第三章 自我保健按摩 常用按摩手法 不同部位的保健按摩法 健美按摩法 第四章 常见病推荐食谱与饮食禁忌 常见病的推荐食谱 日常生活的饮食禁忌 人体与主要营养成分

## <<我的健康我做主>>

### 章节摘录

自我诊断 第一章 引起疾病的原因, 导致人体生病的原因很多, 可以分为三大类:

1.外因 包括生物和非生物两大类: (1) 生物类: 包括一些微生物, 从最小的病毒到肉眼能够看见的寄生虫都足以使人体患病。

病毒——是当今最微小的致病微生物。

要用电子显微镜才能看到, 能穿过普通过滤纸, 故又名“过滤性病毒”。

它是一种利用生物细胞来繁殖及入侵人体使其致病的“类生物”微粒。

病毒家族很大, 而它们的毒性也不尽相同。

例如流感病毒只会引起流鼻涕或鼻塞之类的轻微症状, 并不会对生命造成威胁, 但爱滋病病毒则能引起死亡, 威胁整个人类的安全。

支原体——是自然界中能独立生存的最小微生物, 它的大小介于病毒和细菌之间。

支原体的种类很多, 有些可引起呼吸道、泌尿生殖道等的疾病, 有些支原体是否与疾病有关尚在研究中。

细菌——是人们熟知的致病因素, 值得一提的是, 并非所有的细菌都是致病细菌, 有些非但无害, 反而有益, 例如寄生于女性阴道内的乳酸菌就能利用附近的糖类转化成酸性分泌物, 从而保护阴道不受病菌侵扰。

真菌——是非常普遍的微生物, 能够使人体受感染的有灰甲、念珠菌感染等。

原虫——是单细胞动物, 入侵人体的有阿米巴变形虫、滴虫及疟原虫等。

寄生虫——是多细胞生物, 寄生于人体的肠道、胆管等部位。

<<我的健康我做主>>

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>