

<<健康靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康靠自己>>

13位ISBN编号：9787509116081

10位ISBN编号：7509116082

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：林青，陶然 主编

页数：324

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>

## <<健康靠自己>>

### 前言

人们最深切的体会莫过于对健康的理解，人生的第一财富就是健康。

权且不说越来越昂贵的医疗费用，就说在沉重的生活压力和工作压力面前，我们还能不能拥有一个健康的心态去面对？

还能不能用一副坚强的体魄去担当？

这是时代对我们身心的拷问，这是人生对生命质量进行考核的一道试题！

对于饱经风霜的老龄朋友来说，经历了半生磨砺与坎坷，迎来绚丽和熙的夕阳，岁月的温馨需要用快乐来回味，人生的过程需要用坦然来总结，而这一切都必然建立于健康的基础之上。

最懂得健康可贵的人，往往已是疾病缠身，而恰恰是我们不应该等到失去健康，才意识到健康弥足珍贵。

健康不是物质，不可能因为你缺少而会有谁为你配给；健康不是权力，不可能有哪个君王给你分封。

健康是你仅有的生命的质量，健康是你一生命运的基石，健康就是你生命独立的影子！

在你生命存在的时光中，永远不弃不舍地与你相随。

不依赖别人，只靠你自己！

这正是我们编写本书的动力和出发点。

在现实生活中，你能悟彻自身健康的全部内涵吗？

你知道如何建立起自我健康的防护屏障吗？

你能够从身体的细小环节上发现疾病的苗头吗？

你知道维护自身健康应该做好哪些准备吗？

也许这些正是你想要知道和迫切需要掌握的，那么本书将给予你及时的指点和帮助。

本书收集了医疗保健专家和中西医各科专家的健康医疗理念，从七个不同的角度诠释和解说维护自身的健康我们能做些什么？

应该怎样去做？

本书的第一章通过相对完整的自我测量，让人们能够准确地判定自己目前的身体素质和健康状况，树立健康靠自己的观念，从而把健康牢牢地掌握在自己手中。

第二章预防疾病从早做起。

从心理、情绪、饮食、起居等方面，系统地指导人们实施疾病预防的有效操作。

第三章针对身体各部分的生理变化找出相关联的对应证候，及早发现病变的苗头与证候。

帮你练就一对“火眼金睛”。

第四章教给您各种常见疾病的自我调治方法。

第五章介绍家庭药品使用和储备的要领。

第六章重点强调急症到医疗治疗的及时性和必要性，同时也分类介绍了最新的医疗诊治先进技术和设备，可供患者对症了解和选用。

第七章是来自医生的忠告，对一些日常生活中容易产生混淆和出现偏差的观点和认识予以澄清说明。

本书突出实用、实效的特点，结合生活实际，将内容重点锁定于对症和可操作性方面。

了解和掌握这些行之有效的方法，你就能够成为自己健康的主宰。

希望命运赋予你健康，是一种消极；希望医生保障你健康，是一种软弱。

生命的健康自己做主，自己把握！

编者2008年1月

## <<健康靠自己>>

### 内容概要

本书从预防的角度出发，总结出日常生活中对健康不利的几大因素，并从常见病的预防和医生的忠告等方面详细解释了有关健康的各种问题，教您如何根据常见病的症状来判断是否罹患疾病并配合相应的解决方法。

全书语言通俗易懂，实用性强，是广大民众健康的首选读物。

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康掌握在自己的手中 1.自测你的健康状态 2.自测你的生理指标 3.自测你的心理年龄 4.身体健康的十大标志 5.身心健康“五快”、“三良好” 6.自测你的健康素质 7.你的体质达标吗 8.自测你的心理健康 9.你具备健康的生活态度吗 10.你具备健康的生活方式吗 11.自测你的心理类型 12.自测你的性格类型 13.人格特点对应的疾病 14.人格障碍的六种类型 15.人际交往中七种心理缺陷 16.自测自己的遗传概率 17.家庭健康自测“八法” 18.早衰的“五种证候” 19.老年心脏病自查“五个现象” 20.身体保健“十要点” 21.自测你的健康天敌 22.健康意识胜过投资 23.储蓄健康、收获未来 24.健康误区自测 25.健康饮食自测 26.健康睡眠自测 27.信心是健康的力量 28.知识是健康的保障 29.展示你的“精、气、神” 30.看颜面察五脏 31.血液滋养健康 32.精为立身之本 33.健康补髓 34.吞津自养 35.善养浩然正气 36.自己就是最好的医生 37.不可不防的“家庭遗传病”

第二章 预防疾病，从我做起 1.健康一条龙，预防是龙头 2.防病就从早做起 3.谁说四十不设防 4.生命没有回头路 5.观念决定健康 6.饮食十不贪，健康有保证 7.吃出你灵敏的听觉 8.膳食健康“十五条” 9.“一二三四五六七，科学饮食笑眯眯” 10.中老年男士，预防要领 11.中老年女士预防要领 12.预防疾病，主动喝水 13.酒为百药之长，饮酒也要适量 14.睡眠是预防疾病的屏障 15.护肝解毒“六字令” 16.保护肠胃“五宜” 17.大脑不衰，健康常在 18.让呼吸畅快的自我保健 19.消化系统的保健要领 20.循环均衡、机体旺盛 21.泌尿系统的自我保健 22.神经系统与快速反应 23.预防内分泌系统疾病 24.提升自身的免疫力 25.别让肥胖拖累自己 26.谨防“四十综合征” 27.远离癌症的五条规则 28.护牙五策略 29.女性莫忽视补肾 30.颈椎病预防四步操 31.防范精神刺激“五类危害” 32.焦虑是健康的隐形杀手 33.疾病喜欢自卑感 34.发怒何止伤肝 35.烦躁消耗你的抵抗力 36.心脏病离你有多远 37.糖尿病离你有多远 38.前列腺疾病离你有多远 39.骨质疏松离你有多远 40.老年慢性支气管炎离你有多远 41.癌症离你有多远 42.抑郁症离你有多远

第三章 练就“火眼金睛” 1.脱发提示哪些身体疾病 2.秃发提示哪些身体疾病 3.脸色观望十法 4.“脸红”说明什么 5.“脸黄”说明什么 6.“脸白”说明什么 7.“脸青紫”说明什么 8.“脸黑”说明什么 9.镜中脸色的自察分析 10.了解“印堂” 11.重视你的眼睑变化 12.二十一种病症在耳郭上的反映 13.鼻子反映健康趋势 14.对照你口唇的颜色 15.细致观察舌头瘀斑 16.“手相”的自我观测原理及八种测法 17.指甲是健康状况的“监视屏” 18.病从脚下生，检查需认真 19.皮肤辨病十二招 20.测一测你的胃口如何 21.千万注意“吃出来的感觉” 22.踩在脚下的疾病 23.动作姿态折射健康 24.查找个性疾病 25.生物钟规律防病变 26.时刻警惕亚健康 27.自身“健康普查”的内容 28.不要忽视“睡起来的感觉” 29.老年心衰的“五大迹象” 30.老年心肌梗死的“六种表现” 31.肩腹疼痛，病犯心脏 32.耳鸣的提示 33.手背上的心脏病提示 34.冠心病发作的信号 35.放射痛是心肌梗死的信号 36.糖尿病的隐形症状 37.疔痈反复发作，检查血糖和血糖 38.肝硬化的“风雨证候” 39.癌症的蛛丝马迹 40.外阴瘙痒的疾病排查 41.便血的预示 42.皮肤瘙痒的疾病排查 43.无痛血尿，不可大意 44.手指麻痛是什么信号 45.从手上看出的病症 46.“口感”暗示了什么

第四章 常见病自我调治 1.感冒 2.咳嗽 3.慢性支气管炎 4.头痛 5.便血 6.慢性胃炎 7.便秘 8.痢疾 9.肝炎 10.慢性胆囊炎 11.胆石病 12.抑郁症 13.失眠 14.贫血 15.血尿 16.遗精 17.自汗、盗汗 18.坐骨神经痛 19.疟疾 20.烧伤 21.疖 22.疝气 23.痔疮 24.慢性前列腺炎 25.带状疱疹 26.湿疹 27.臭汗症 28.冻疮 29.麦粒肿 30.急性结膜炎 31.异物入耳 32.咽喉炎 33.口腔溃疡 34.牙痛 35.阳痿 36.早泄 37.性冷淡 38.更年期综合征 39.牙龈出血 40.腹胀快速自疗 41.口舌生疮自疗方 42.头痛自疗法

第五章 备好自家“小药箱” 1.家庭购药“五要点” 2.抗菌药品有“家规” 3.抗感染药物使用“六适宜” 4.布洛芬不宜与“庆大”等联用 5.灭滴灵走出妇科 6.抗生素的“过”与“缺” 7.阿莫西林应该是常备药吗 8.硝酸酯药巧治心绞痛 9.当心“胃复安”的副作用 10.胃动力药不宜合用 11.痢特灵的药性特点 12.思密达、氟哌酸不可同时使用 13.思密达、易蒙停作用不同 14.氯霉素眼药水的正确用法 15.息斯敏的药性特点 16.进口药品标识识别 17.如何看懂药品说明书 18.药品“慎用”之“慎” 19.“耐受性”和“耐药性” 20.“非处方药”，五天为限 21.夏季用药三不宜 22.口含药的两种用法 23.家庭存药保管法 24.掌握药品的有效期 25.服药时间有要求 26.服药忌口是科学 27.多药并用，危害深重 28.家庭用药常见“四个错误” 29.腹泻用药“五个误区” 30.当心药物对“形体”的伤害 31.服药见效果，不必急收兵 32.“新药”不等于“好药” 33.家庭存药莫用纸盒 34.药片掰开服不是好办法 35.“五类药物”损害营养 36.中药也有副作用 37.服用中药“九点注意” 38.过期中药识别法 39.五类中药不宜煎熬 40.酒后服药谨慎行事

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

41.中药汤苦别加糖 42.中药注射液不良反应多 43.体内排毒莫伤正气 44.银翘片有寒热之分 45.“藿香正气水”、“十滴水”对症选用 46.睡前慎用止咳药 47.“惜药如金”肝受益 48.体检化验前慎用药 49.剩余药品应该淘汰 50.家庭水银柱血压计的使用

第六章 去医院必知项目 1.医院的首次诊疗很关键 2.冠心病的动态心电图 3.冠心病诊断“金标准” 4.核素检查避免无谓“搭桥” 5.颈部血管彩超 6.肺内病变需确诊 7.消化系统疾病的检查项目 8.B超对比CT,磁共振 9.超细胃镜、“迷你”器械 10.胃镜检查“五项注意” 11.结肠镜诊断 12.介入治疗与搭桥手术 13.微创手术——腹腔镜 14.肾结石体外碎石 15.十二指肠镜治胆胰病 16.种种射线“刀” 17.神奇干细胞 18.不开刀能治静脉曲张吗 19.瘀血证检查 20.生物疗法,“以毒攻毒” 21.去医院要准备 22.如何讲述自己的病情 23.应向医生说明的七件事 24.去医院“六问”需要 25.“六类病痛”要去医院 26.吐血要分清“咯”与“呕” 27.分清疾病“器质性”、“功能性” 28.“阴性”“阳性”有区别 29.抗生素滥用“三个恶果”

第七章 来自医生的忠告 1.感冒六种症状,不可大意 2.转氨酶高不一定是肝炎 3.黄疸不都是肝炎 4.甲肝免疫力并非“终身制” 5.后枕部痛可能是颈椎病 6.腰痛当心椎管狭窄 7.坐骨神经痛须查明病根 8.贫血可能缘于骨髓瘤 9.警惕皮肤“回状红斑” 10.腿部发凉莫大意 11.半夜咳嗽,肠道查虫 12.打嗝不止, 13.眼皮跳是何兆 14.睡眠磨牙有原因 15.前列腺疾病重预防 16.红辣椒与男性食品 17.吸烟损害男性性功能 18.性功能衰退“防范十法” 19.中医谈房事禁忌 20.重复房事伤身体 21.如何防范性心理疲劳 22.什么是“挟色伤寒” 23.慢性前列腺炎与性功能 24.糖尿病不等于阳痿 25.知识曲解与心理障碍 26.树立防范屏障 27.美妙的节律日 28.性压抑有害健康 29.性厌倦调适法 30.性冷淡的按摩治疗 31.“性药”是什么药 32.便秘对性的影响 33.服用“壮阳药”是饮鸩止渴 34.损害性功能的药物 35.留意细节,重视健康 36.夏季性交防感冒 37.男女更年期综合征 38.慢性病人的性安排 39.痔疮与性 40.性与癌有关联吗 41.重视尿道分泌物 42.人到中年应留意前列腺病 43.阴囊坠胀是何因 44.久坐伤害前列腺 45.射精痛应查明原因 46.阳痿是动脉硬化的先兆

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 健康掌握在自己的手中12.自测你的性格类型由于人类的性格十分复杂，各国学者在分类上众说纷纭。

现在比较流行的是艾森克的四分类法，它以个体心理活动倾向性为依据，把人的性格分为外倾型和内向型两大类。

极端内向型 性格表现为好静、少动、不善交际、动作缓慢、应变能力较差、情感脆弱、有自卑感、对环境冷淡、有强迫动作倾向，易于发展为焦虑和忧郁病症。

但是，内向型性格者智力较高，语言能力强，处理事情谨慎，善于深思熟虑，这是其长处。

极端外倾型 性格表现为开朗、活泼、热情奔放、做事果断、动作迅速但欠准确、感情外露而不拘小节。

这种人容易发展为癔症。

马虎、忙中出错、好表现自己而影响同事关系等，是这类性格的不足之处。

在现实生活中，任何一个人都不可能具有典型的外倾型或内向型性格的全部特征，大多数人是两种特征兼有，只不过是哪一种为主而已。

艾森克根据上述特点把这两类性格分为不稳定内向型、不稳定外倾型、稳定内向型和稳定外倾型四种。

正如前面所说，哪一种类型的性格都有长短，很难说哪种优、哪种劣。

比如，我国著名数学家陈景润的性格就属于内向型，在事业上取得了卓越的成就。

外倾型性格者也有许许多多著名的科学家和艺术家。

当然，性格过于内向或过于外倾都不好，应该在工作生活中注意逐步克服。

## <<健康靠自己>>

### 编辑推荐

《健康靠自己》由人民军医出版社出版。

现实生活中，你能悟彻自身健康的全部内涵吗？

你知道如何建立起自我健康的防护屏障吗？

你能够从身体的细小环节上发现疾病的苗头吗？

你知道维护自身健康应该做好哪些准备吗？

也许这些正是你想要知道和迫切需要掌握的，那么《健康靠自己》将给予你及时的指点和帮助。

《健康靠自己》收集了医疗保健专家和中西医各科专家的健康医疗理念，从七个不同的角度诠释和解说：维护自身的健康我们能做些什么？

应该怎样去做？

全书突出实用、实效的特点，结合生活实际，将内容重点锁定于对症和可操作性方面。

了解和掌握这些行之有效的方法，你就能够成为自己健康的主宰。

<<健康靠自己>>

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>