

<<家有医生>>

图书基本信息

书名：<<家有医生>>

13位ISBN编号：9787509607589

10位ISBN编号：7509607582

出版时间：2010-1

出版时间：经济管理

作者：李彦岐

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>

## &lt;&lt;家有医生&gt;&gt;

## 前言

从古至今，与其说长寿是人类的终极目标，不如说健康是人类梦寐以求的东西。

自从有人类那天起，我们就被纷繁复杂的疾病所缠绕，尽管在物质丰富、科技发达的现代社会，人们还是对有些疾病束手无策，只能眼睁睁地看着它们伤害人们，甚至夺去人们生命。

许多人以为，现在心脑血管疾病多、癌症多、糖尿病多，都是经济发达了，生活富裕造成的。

显然这种看法是错误的，人们不是死于疾病，而是死于无知。

因为你的健康知识贫乏，对疾病的防范意识不够好。

这方面有个很好的例子：美国的白领阶层与蓝领阶层相比，白领钱多，物质生活好，但是白领患高血压、冠心病、肿瘤等疾病的人明显比蓝领要少。

这是因为，白领阶层的受教育程度较高，他们的健康意识也比较强。

现在人们得病越来越多，是因为卫生保健知识太少。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”

患病可以交给医生治疗，但是健康不能交给医生，健康还要靠自己。

最好的医生是自己，正如古希腊名医希波克拉底所说：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知。”

预防疾病就像是在打一场旷日持久的战争，我们要做到知己知彼，这样才能百战不殆。

遗憾的是，很多人对自己身体内存在的疾病萌芽浑然不知。

从某种意义上讲，疾病的威胁是十分普遍的，而有些人能够免于疾病，有些人却不能幸免，这是因为前者能够对疾病早预防、早治疗，而后者因为不懂得自诊自查，无法读懂自己身体早期发出的疾病信号，因此饱受病痛折磨。

如何能够自诊自查，做自己的家庭医生呢？

本书博采众家之长，从高血压、高血脂、糖尿病、癌症以及多种常见病的防治入手，全面系统地为你介绍了一些实用的饮食方案、预防策略和治疗方法，是一本专业性与实用性融于一体的健康宝典。

## <<家有医生>>

### 内容概要

《家有医生:百姓日常疾病自诊与防治实用手册》博采众家之长,从高血压、高血脂、糖尿病、癌症以及多种常见病的防治入手,全面系统地为你介绍了一些实用的饮食方案、预防策略和治疗方法,是一本专业性与实用性融于一体的健康宝典。

遗憾的是,很多人对自己身体内存在的疾病萌芽浑然不知。

从某种意义上讲,疾病的威胁是十分普遍的,而有些人能够免于疾病,有些人却不能幸免,这是因为前者能够对疾病早预防、早治疗,而后者因为不懂得自诊自查,无法读懂自己身体早期发出的疾病信号,因此饱受病痛的折磨。

如何能够自诊自查,做自己的家庭医生呢?

## &lt;&lt;家有医生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 熟知养生妙法，为你铸就健康长城 第一章 养好身体重要“硬件”，让健康快车平稳运行 养好五脏，方可益寿延年 保养气血——生命如莲次第开 体质养生——量身定做的独特养生法 保养骨骼，让你收获100%健康 第二章 安全简单的保健心经——另类养生法 最廉价的保健方法——呼吸养生法 最简单的养生之道——喝水保健法 细节决定健康——不可不知的细节养生法 第三章 顺天应时——解密不一样的四季养生法 大地回春，让身体与万物一起复苏 炎炎夏日，当使浑身阳气宣泄通畅 秋风萧瑟，人应该处处收敛不外泄 冬季养生，避寒以养藏 第二篇 稳坐健康“方舟”，要从良好的生活方式开始 第四章 饮食科学，让你永葆健康 平衡膳食，为你的健康加油 四气五味，吃不好就会得病 食物“相克”，营养就会受损 学会喝牛奶，喝出营养来 科学饮茶，当心误人饮茶“雷区” 劝君少饮一杯酒，莫让疾病成“朋友” 第五章 动以养形，让运动为健康保驾护航 没有一种药可以代替运动 体力劳动 体育运动 运动保健，要讲究四项基本原则 运动无定法，计划要赶得上年龄的变化 运动时间要适宜，别让无知害了你 运动强度因人定，量力而行最适宜 第六章 闲眠消病——优质睡眠拒绝疾病 健康新概念：一觉闲眠百病消 睡前泡泡脚，胜过吃补药 因季而宜：四季睡眠的黄金法则 科学睡眠的“八项注意” 环境决定睡眠：舒眠需要一方净土 别让睡姿影响了你的健康 给身体“松松绑”，杜绝健康隐患 第三篇 “二高一糖”——人类头顶的“达摩克利斯之剑” 第七章 不得不防——隐形杀手高血脂悄然增多 知识扫描：高血脂危害知多少 健康自测：你是典型的高血脂病人吗 药食同源：食物就是最好的降脂药 治疗高血脂，改变酸性体质是关键 中医疗法，帮你痛击高血脂 第八章 高血压——禁锢人类健康的“枷锁” 第九章 警惕糖尿病的“温柔一刀” 第四篇 健康告急：如何走出“心脑血管”病的围城 第十章 冠心病——扼杀人类健康的刽子手 第十一章 脑血管病——最残忍的健康杀手 第五篇 乙肝防控——国民健康大工程 第十二章 乙肝大流行，吹响防治“集结号” 第十三章 非典型病人——乙肝携带者 第六篇 癌症——人类健康的“头号死敌” 第十四章 癌症——人类幸福的“黑洞” 第十五章 “潘多拉魔盒”再现，解密可怕的癌症杀手 第十六章 防癌治癌，食疗自有妙方 第七篇 健康聚焦：破译脏腑疾病预防密码 第十七章 五脏华盖疾病多，精心呵护是关键 第十八章 肝胆相照。才能和疾病斗法 第十九章 肠胃疾病：三分治，七分养 第二十章 肾病——恶魔在“肾”边 第八篇 从头到脚，让疾病无处藏身 第二十一章 身体健康，先要做好“面子工程” 第二十二章 强筋健骨，不让疾病上身 第二十三章 狙击血液病，就要“以血还血” 第九篇 打造健康家族，男女老少各有防护妙招 第二十四章 打好攻坚战，不要给男科疾病可乘之机 第二十五章 坚强女性：将妇科疾病抗击到底 第二十六章 老当益壮，让各种疾病向你“低头” 第二十七章 青春无畏，儿科疾病只是“小儿科” 第十篇 量身打造：不同群体的疾病自测与预防方案 第二十八章 上班族：如何打造你的健康“金字塔” 第二十九章 应酬族：别让身体背叛了你 第三十章 开车族：有病早知道，别让健康亮红灯

## &lt;&lt;家有医生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章养好身体重要“硬件”，让健康快车平稳运行养好五脏，方可益寿延年人类健康长寿的一个重要理念就是五脏安顺。

因为五脏是人体重要的“硬件”，如果这些硬件有所损伤，那我们的“健康快车”就无法正常运转。那么，如何养好人体的五脏呢？

1.心心在五脏之中是居于最高位的，被称为“君主之官”。

心主神明的功能正常，则精神旺盛，反之就会出现精神异常、失眠、癫狂等，也可引起其他脏腑功能紊乱。

心的另外一个功能是主管血脉。

心就像是一个泵，把血液输送到身体各个器官。

中医认为，“心在志为喜”，也就是说心的生理功能和“喜”有密切关系。

好的心情是养心脏最好的方法。

因此，要时刻保持愉快的心情，善于调节自己的情绪，情绪急躁、心情抑郁的人，其心脑血管病的发病率远远高于正常水平。

此外，养好心脏还要饮食清淡，盐分过多会增加心脏负担，不要暴饮暴食，戒烟限酒；多吃养心的食物如杏仁、莲子、黄豆、黑芝麻等。

按照中医理论，夏季属火，对应的脏腑为“心”，所以养心成为夏季保健的一大关键点。

生活中要戒烟限酒，不要饮浓茶，保证充足睡眠。

夏季出汗较多，要多喝水，补充水分，不要让血液中的水分减少，否则很可能造成血管栓塞，引发急性心肌梗死和心脏猝死。

2.肝肝主疏泄，它把人体内部的气机生发、疏泄出来，使气息畅通无阻。

因此，很多人常说“郁闷”，其实就是肝气没有疏泄出来。

肝的疏泄功能正常，人的心情就愉快，反之就出现急躁易怒、心烦不寐、多梦等肝气上亢的症状。

肝的另一个功能是主藏血，肝所藏的血一部分是滋养肝脏自身，一部分是调节全身血量。

如果滋养肝脏的血液不足，人就会感到头晕目眩、视力减退。

中医认为“怒大伤肝”，所以养肝切忌动怒。

生活压力再大，也不应该常常怒气冲天。

养肝的另一个重要方法就是要丑时睡觉，也就是每天凌晨的1~3点这段时间。

这段时间肝的气血最旺，一切活动都应该停止。

养肝的食物很多，主要是一些蛋类、瘦肉、豆制品、牛奶等富含蛋白质的食物，不但能够补充肝脏所需要的营养，而且能够减少有毒物质对肝脏的损伤，帮助肝细胞的再生和修复。

饮食要清淡，少食油腻辛辣的刺激性食物，如肥肉、猪油、辣椒等。

肝不好的人应该严格禁酒，忌吃雄鸡、牛、羊等发物。

要做到不偏食，五谷为养、五果为助，合理搭配膳食。

肝是主管疲劳的，或者说是耐受疲劳的。

肝气不足，就容易觉得疲劳，所以不要经常疲劳性工作，以免伤肝。

在阴阳五行之中，肝属木，应自然春生之气，春天是养肝的好季节。

这个时候，要多一些户外活动，如散步、踏青、打球，能使人体气血畅通，强身健体，又能怡情养肝。

3.脾脾的作用是把水液、水谷和吃进去的粮食以水液输送到其他脏器，起到一个传输官的作用。

脾的另一个功能是主升清。

脾把食入的粮食进行消化，精华由脾的升清送到心肺而转输到全身，糟粕则排出。

一个人的脾脏好，身体运化就好，身体就会正常运行，养脾其实很简单，只要你吃好睡好、多运动、少生气就没问题。

怎么算吃好呢？

其实就是该吃饭的时候吃饭，不要饥一顿饱一顿，也不要暴饮暴食，该吃什么吃什么，早晨吃好，中

## &lt;&lt;家有医生&gt;&gt;

午吃饱，晚上吃少，多喝粥、多吃蔬菜和水果、少吃盐、清淡饮食等。

怎么算睡好呢？

就是到时候就要睡觉，不要熬夜，十点之前最好上床睡觉，每天保证8小时的睡眠，睡到自然醒。

多运动不是让你天天大量地运动，只要散散步、打打太极就可以，很轻松的运动也不要太刻意，收拾屋子也算运动，只要不老是躺着、坐着就行。

4. 肺是人的重要器官，负责体内外气体的交换。

通过肺的呼吸作用，我们可以吸入自然界的清气，呼出体内浊气，维持正常的新陈代谢。

如何养肺呢？

首先要情绪开朗。

悲伤直接影响到肺，《红楼梦》里面的林黛玉就是整天悲悲戚戚伤到了肺，因此才英年早逝。

另外，你可以多吃一些玉米、黄豆、大豆以及水果，这样有助于养肺。

秋令养肺最重要，肺喜润而恶燥，燥邪会伤肺。

秋天气候干燥，空气湿度小，尤其是中秋过后风大，人们常常有皮肤干燥、咽痒咳嗽等症状。

因此，秋季饮食应“少辛增酸”，适当吃些蜂蜜、核桃、乳品、百合、银耳，少吃辛辣燥热与助火的食物。

同时，饮食要清淡。

中秋后室内要保持一定的湿度，防止秋燥伤肺，还要避免剧烈运动使人大汗淋漓，耗津伤液。

5. 肾中医认为，肾是人体最重要的脏器，是机体生命活力的源泉。

肾脏与人体生长发育和生殖功能最为密切，这是不以男女老少为区分的。

肾中精气充足，人体的生长发育及生殖功能就正常。

如果肾脏虚损，就会出现牙齿松动、头发稀落、耳聋耳鸣、视物昏花等。

肾的养生保健是保持青春活力、延缓衰老的重要方法。

补肾首先要固摄元气，每天吃好、睡好，心情愉快，也是一种保护。

其次，要节制性生活，只要做到节欲保精，就会阴精盈满，肾气不伤，精力充沛，从而有利于健康，益寿延年。

中医认为“恐则伤肾”，只要保持心情舒畅，就不伤肾气。

肾气旺健，身体才会健康。

黑色食物或药物对肾脏具有滋补作用，我们日常生活中所说的“五黑”食物就是其中的典型代表，“五黑”食物包括黑豆、黑米、黑芝麻、黑枣和核桃。

豆类食物自古就被人称为“肾之谷”，而黑豆味甘性平，其补肾、利水、解毒的功能优于其他豆类，特别适合肾虚患者食用；黑米中含有丰富的蛋白质、氨基酸以及多种微量元素，具有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝等功效；黑芝麻性平味甘，具有补肝肾、润五脏的作用。

## <<家有医生>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧，其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，以及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、杨艳丽、姚晓维、许长荣、李良婷、史慧莉、黄亚男、曹博、上官紫微、孙亚兰、王艳、李娜、聂小晴、王鹏、闫晗、杨青、朱夏楠、李倩、李伟楠、杨英、武敬敏、杜慧、杨秉慧、王艳明、李静、李猛、于海英、蔡亚兰、廖春红、焦亮、黄薇、孙成丽、赵广娜、赵一、魏清素、李文静、李佳、张晓静、慈艳丽、张艳芬、周珊、何瑞欣、常娟、陈艳、曹徐学、齐艳杰、齐红霞、曾桃园、李伟军、李惠、梁素娟、毛定娟、陈润、黄梦溪、刘艳军、张云超、张保文、肖冬梅、陈赐贵、张琦、李爱莲、雒逸云、黄晓林、淡佳庆、李亚莉、欧俊、付欣欣、闫瑞娟、曹慧利、陈小婵、黄文平等。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到了同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<家有医生>>

编辑推荐

《家有医生:百姓日常疾病自诊与防治实用手册》：百姓生活实用必备丛书

<<家有医生>>

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>