

<<大病求医小病求己>>

图书基本信息

书名：<<大病求医小病求己>>

13位ISBN编号：9787511301727

10位ISBN编号：751130172X

出版时间：2010-3

出版时间：吕杨 中国华侨出版社 (2010-03出版)

作者：吕杨

页数：294

字数：243000

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>

<<大病求医小病求己>>

前言

毫无疑问，现代人最关心的重点不再是自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车，而是转而关注自身的健康问题。

如今，越来越多的人意识到：健康的身体是享受生活的前提。

只有拥有健康的体魄，我们才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得香……再优厚的物质条件也要有一副健康的身子骨才能够消受得起。

但是，你所认为的健康真的就是健康吗？

先来问一个问题：如果以健康与否来划分人群，应该如何分呢？

估计大部分人会说，当然是分为两类了：患有疾病的和没有病的。

在很多人的观念中“没有疾病就是健康”，而保健专家却告诉我们：疾病是人体内部能量长期失衡的外在表现。

其实，有疾病的人还可以分为两类：有小病的和有大利的。

如果你现在没有患上大病，可不要对自己的健康太掉以轻心，因为患病的因子随时“潜伏”在你的身体里。

在我家门口的中医院，每天都能接待许多“患者”，他们并没有患上什么“疾病”，但每天无时无刻不感到疲劳、精力下降，浑身不是酸就是痛……就是这些不是病的毛病每天折磨着他们。

<<大病求医小病求己>>

内容概要

本书的策划就是本着这个初衷，以不同病种分类，为读者介绍预防生病和一些小病的治疗求药办法。在本书的编著过程中，宇琦工作室的陈忠杰、陈鑫、门丽霞付出了努力与辛苦，在此一并感谢。由于时间仓促与学识所限，本书内容可能有所错漏，希求各位读者海涵指正。

掌握一些医学和保健常识，不仅得小病能不求人，还可以为全家提供健康咨询。

比如，如果你知道如何治疗肺病毒性的伤风感冒，那么你爱人感冒了，你就可以做他 / 她的家庭医生，助他 / 她康复。

日常保健和小病救助常识不是什么深奥的学问，但却是“一人学会，全家小病不求医”的实用技巧。

<<大病求医小病求己>>

书籍目录

第一章 小病求己，先从常见的病做起 教你几招退高烧的方法 按摩太阳穴能解除头痛烦恼 家人突然中风时的紧急救治方法 要消“火”，多吃蔬果多喝汤 多种方法治疗腰酸背痛 腿脚抽筋，自己可以轻松应付 治疗头昏脑胀，灵芝来帮忙 颈椎有病，就去找后溪穴 心悸时，请服用解郁抗虑胶囊 一扭伤，就用拔罐来减轻疼痛

第二章 呼吸不那么“畅快”——呼吸系统疾病 吃板蓝根——简简单单预防感冒 喝姜葱米汤——治感冒可以不用吃药 轻度哮喘，请服用麻姜颗粒 这些偏方可以治疗咳嗽 太阳穴上贴雪莲花——巧治鼻塞 打喷嚏、流鼻涕，小心得了过敏性鼻炎 急性上呼吸道感染的应对策略 胸闷气短时小心得了肺栓塞

第三章 胃有病，吃东西就难受——消化系统疾病 胃痛就去吃饴糖 胃胀的自我治疗措施 胃下垂患者如何饮食调理 反胃、呕吐时，生姜有奇效 小苏打解除胃酸烦恼 注意饮食能减少腹泻痛苦 打嗝的自我治疗小妙方 得了急性胃炎，就按这些措施救护 吃莴苣，按支沟——治便秘的好招 搞好卫生防治痢疾病 莲藕是大补脾胃的灵根

第四章 口腔保卫战——口腔疾病的防治 春季空气干燥，小心口唇干裂 服用维生素B(核黄素)治疗口角炎 口腔溃疡(口疮)的消炎止痛方法 牙周病的防治与饮食营养 牙龈出血最好先换牙刷 牙痛怎么办?小妙招帮你解烦恼 多种方法让你远离夜磨牙的困扰 药茶下肚，口臭烦恼全无 注意口腔卫生，预防疾病发生

第五章 还你一双明亮的双眼——眼科病防治 小心沙眼病，自备磺胺及抗生素 红眼病(结膜炎)家庭治疗措施 爱护好眼睛，小心角膜炎 针眼(眼睑炎)的外治妙招 迎风流泪时，就找抗生素眼药水 多休息能预防眼皮频繁跳动 结膜充血——病虽小，也要重视 电脑视力综合征——干眼病防治 补充维生素A，防治暂时性夜盲症 熬夜黑了眼圈，精油帮你解烦恼

第六章 白白的皮肤“开了花”——皮肤科疾病 皮肤发痒先抹点皮炎平试试 皮肤过敏时，吃两片“敏迪” 少接触花粉——当心你的过敏性皮炎 毛囊炎特效治疗方法——涂抹康炎宁喜 战胜青春痘的小建议 告诉你湿疹的防治及用药原则 摆脱“桃花癣”，让你的皮肤更光滑 夏季防治痱子有妙招 身上起了大脓包(脓疱疮)怎么办 寻常疣(干日疮)的预防治疗措施 青少年如何防治扁平疣 减少手对患病皮肤的抓挠

第七章 精神上恍恍惚惚——神经系统疾病

第八章 家长忙得团团转——孩子生病

第九章 女人那些事儿——女性疾病

第十章 男人那些事儿——男性疾病

第十一章 临“危”不乱——突发病自救

第十二章 其他一些小病自我防治

<<大病求医小病求己>>

章节摘录

第一章 小病求己，先从常见的病做起教你几招退高烧的方法冰袋降温，酒精擦浴，热敷和冷敷，药物降温，刮痧辅助降温等是日常生活中简单可行的退烧方法，我们在此正是要教会你在日常生活中正确地使用这些退烧方法，为你支几个退烧的好招。

人在生病的时候，经常会出现发烧的情况，这是人的机体在遇到感染时调动体内防御机能的一种应答表现。

发烧更是罹患某些疾病时的重要表现之一，通常是先病后烧，针对性治疗后，病愈则烧退。

原因不明的发烧，实际上是因病初或隐匿，一时查不出来而已，因此对这种无名烧万万不可轻视。

这种无名烧没有规律可循，一般在38.5 左右，也有39 以上的；发烧持续几十分钟或数小时不等；随着病情的加重，体温渐呈上升趋势；烧前多不伴畏冷或寒战；抗生素退烧无效，而激素退烧敏感，待药效消失后仍烧。

然而这种无名烧，十有八九是疑难病症惹的祸，是疑难病症的潜在表现。

隐藏在发烧背后的疑难病症主要有：1.恶性肿瘤。

早期肾癌、肝癌、胰腺癌、恶性淋巴瘤等，常以发烧为主要表现，因而对原因不明的发烧，特别是老年人，应考虑患恶性肿瘤的可能性。

2.血液病。

白血病又称血癌。

几乎是100%的以不明原因发烧为主要因素住院的恶性网状细胞病，具有与恶性肿瘤相似的特征。

而且这种病情进展快，一般不超过3个月。

<<大病求医小病求己>>

媒体关注与评论

先是被书名吸引，特别是在经历过疾病所带来的痛苦之后，感觉健康是多么的重要!本书给我打开了一扇窗户，一扇通往健康的窗户。

希望有更多的人可以读到它，从中受益。

——患者推荐这本书的内容我反复看，非常受益。

现在家里人的小病，比如感冒、发烧、嗓子疼等，自己就可以搞定了。

——家长推荐健康是每个人最重要的宝藏，没有健康的身体和健康的心理，其他都谈不上。

本书道理简明扼要，方法切实可行，看得出凝聚了作者多年的经验和学识。

——医生推荐与其等到生病去看医生，不如平时做好自我保健。

我觉得本书很实用，一些小病小痛的以后尽量不要麻烦医生了。

——网友推荐

<<大病求医小病求己>>

编辑推荐

《大病求医小病求己》编辑推荐：手到病自除的自助健康宝典。
小病看似不起眼，平时没有感觉，但不知不觉积累起来却可以摧毁人的身体。
它正是所谓“一人学会，全家小病不求医”的实用技巧 br 掌握一些医学和保健常识，不仅得小病能不求人，还可以为全家提供小病救助。
br 日常保健和小病求助常识不是什么深奥的学问。

<<大病求医小病求己>>

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>