

<<健康与我们渐行渐近>>

图书基本信息

书名：<<健康与我们渐行渐近>>

13位ISBN编号：9787516300190

10位ISBN编号：7516300195

出版时间：2012-9

出版时间：郑润杰 军事医学科学出版社 (2012-09出版)

作者：郑润杰 编

页数：291

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>

<<健康与我们渐行渐近>>

内容概要

《健康与我们渐行渐近》从人们的心态、情感、饮食、运动、生活方式等，透过您生活中的细节，深入浅出地告诉您获得健康长寿的要领。您需要做的，只是将这些道理落实到生活里面去，那么保持一个健康的体魄，拥有一个幸福的人生，获得一个乐观的心态，并不是一件多么难做到的事情。

<<健康与我们渐行渐近>>

作者简介

郑润杰，男，1959年出生。

浙江省统招五年制中医班毕业，浙江省瑞安市中医院骨伤科主任中医师，温州市名中医。

瑞安市政协常委，现任瑞安市中医药学会副理事长、温州骨伤学会委员、中国外治学会会员、浙江省风湿病专业委员会委员。

《中华临床防治医学杂志》编委会副主任委员，中华防治医学会专家委员会副秘书长，曾任瑞安市中医院副院长。

主编《中西医临床诊疗丛书》骨科分册，参编三部专著，先后在省级以上刊物发表论文21篇，有关报刊杂志上发表医学科普文章46篇，完成市级两项医学课题。

《越肩带硬纸壳绷带围胸固定肋骨骨折》在首届医圣杯国际中医药学术著作和论文评奖中荣获二等奖。

《捻刺法无痛治疗甲下血肿》荣获1995年全国医学著作成果二等奖。

获温州市行风先进个人，浙江省中医临床技术骨干，中国脊诊正脊推拿优秀临床骨干，瑞安市十佳藏书家庭，温州市优秀科技读书示范户等称号。

研究方向为闭合正复骨折、火针治疗痛风，专方治疗颈、腰椎间盘突出症，半月盘破裂，中风后遗症，疑难骨折，无菌性骨坏死等。

<<健康与我们渐行渐近>>

书籍目录

第一部分中医防病养生 看中医：“一要”、“三不要” 看面色知健康 我的颈椎怎么了 他们更该关注自己的腰 自我推拿治腰痛 怎样服中药 中年的身体预警信号 人参不可随意补 味觉异常是疾病信号 治腰痛良方：站、坐、卧、行姿势正确 蹬蹬腿伸伸腰 腰伤自个儿疗 自疗腰扭伤 手部发麻多有病因 面瘫不是中“邪风” 体力劳动者为何易患肌腱劳损症 腰椎间盘突出症 自查十法 自我检查骨质增生 恶性骨瘤的早期征象 简易判断骨折愈合 不可忽视的细小骨折 长命百岁：好习惯最关键 百岁老人万墨林先生健康长寿有三法 保健按摩不等于医疗按摩 书中自有养生法 第二部分食物养生 食补药补相得益彰 秋季到当调补 食物调养腰椎间盘突出症 养生保健水当家 抗癌佳果猕猴桃 补补补，饮食起居是基础 秋季食梨清凉润燥 人参当归羊肉汤安神暖胃又散寒 “纯天然”的疑惑 走出健康饮食的误区 怪里怪气的滋补佳品 佳酿好防暑 宴席上的“补品” 低血糖与荔枝 痛风病人需调整饮食 第三部分日常疾病防治 丙种球蛋白——并非预防百病的灵丹妙药 “富贵病”威胁着人们的健康 中老年妇女要定期健康检查 服药的学问 古今话染发 关注女性心理健康三大危险期 关注新妈妈的食谱 孕妇的衣食住行 做了妈妈就有乳汁 苗条女性的五大奥秘 男性，愉快度过更年期 勤练更需巧练 如何正确做X线检查 身体不能承受肥胖之重 谁的心脏是反的 睡眠和你的健康 头痛原来是眼疾 退热药的慎用 贵重药并非特效药 网络带给我们的伤痛 畏寒怕冷也许是甲减惹得祸 西医也说忌口 心脏早搏未必是病 寻找失去的听力——佩戴助听器 亚健康状态——病与非病的烦恼 脂肪肝——正悄悄走近你的生活 中年男性如何吃出健康 转氨酶升高能代表啥 最好的医生是自己 春来慎防旧病发 春季司机易得“三病” 药枕防暑 盛夏话防暑 入夏谨防低钾瘫痪 冬病夏治 趁着暖冬为冻疮解解冻吧 如何预防冬季皮肤瘙痒 生病不一定都要吃药 打针未必好于吃药 要时髦更要健康 享受与磨难 健康体检ABC 必要的疼痛 防“艾”之心不可无 如何预防和消除“亚健康” 让运动改变命运 有度生活多健康，无度生活易生病 健身运动要科学 对症选药治秋咳 多种老年病失眠是元凶 预防老年痴呆症 慢性胃病要保养 关照好你的“老寒腿” 口渴、多饮、多尿并非都是糖尿病 尿糖阳性不都是糖尿病 肛门瘙痒症的病因与防治 如何选一把好牙刷 关于种植牙的回答 窝沟封闭——龋齿的预防针 老年朋友该如何保护牙齿 如何保养烤瓷牙 为“减肥热”瘦身 尼古丁：死亡的前奏 常见肿瘤的早期症状 当暑热难眠时 失眠症自救小措施 饮食和癌症 …… 第四部分婴儿、小儿、儿童疾病的防治 第五部分 日常用药的常识 第六部分 美丽的后园

<<健康与我们渐行渐近>>

章节摘录

版权页：插图：外伤往往肢体有疼痛，有无骨折，可根据以下五点进行自测：1.看受伤的力是大还是小。

暴力大的易造成骨折，疼痛较剧烈，痛得难以忍受。

对于老年人，暴力虽小，但因其骨质脆易骨折不能忽视；少年儿童，因其骨质柔韧有弹性，即使暴力稍大，也不至于骨折。

骨折跟年龄的大小和所遇的暴力大小有关。

2.看受伤时的姿势如何。

如跌倒时，腕掌先着地，前臂易骨折；高处坠下，骶部着地，腰椎易骨折；老年人摔伤，臀部着地，髋关节易骨折；小儿从床上摔下，肩关节疼痛，锁骨易骨折。

3.看是否有较长时间的固定疼痛。

患者摔伤当时肿胀明显，经治疗肿胀已消，局部仍有疼痛或较长时间有固定疼痛者，有的持续2周以上的人，复查拍片尚有骨折现象。

4.看是否有伤后局部症状、功能障碍。

外伤疼痛剧烈。

局部肿胀明显，有严重的皮下瘀血、青紫，出现外观畸形。

骨折病人多有功能障碍，如手臂骨折后，手的握力差，甚至不敢提东西；下肢骨折后，不能站立或行走；腰部骨折后，不能坐、站。

5.看在受伤部位的远处叩击是否疼痛。

如上肢骨折，此手握拳，另一只手手掌轻轻给予叩击，若伤处感到疼痛，则骨折的可能性极大。

下肢骨折，可用拳轻轻叩击患肢跟底部，看看外伤处有无疼痛感。

在上述五看中，后面两看比前三看更为重要，需到医院拍X片后进一步检查，以明确诊断。

<<健康与我们渐行渐近>>

编辑推荐

《健康与我们渐行渐近》共有三大特色：其一，内容具有极大的包容性和多元化色彩。因为这二十多位有心人所从事的专业工作，几乎包揽了现代医院的临床各科，所以，维护与增进不同年龄段人群健康的，诸如饮食调节、营养滋补、身体锻炼、中西药等方面均有所涉及，且有相当的专业深度。

其二，内容十分切合当前人们生活实际中的常见问题，因而具有很强的实用性。

因为这些问题，如“儿童快长快大，未必是好事”、“健康体检ABC”、“我的颈椎怎么了”、“转氨酶升高能代表啥”、“早起后勿马上叠被子”等，均为作者们在行医过程中的切身感受或自己的真实经历，娓娓道来，又辅以系统的科学理论观点，读者极易被“潜移默化”。

其三，文字形式基本摆脱了此类保健书所常用的一问一答式，因为读起来不觉得呆板，又增加不少趣味。

<<健康与我们渐行渐近>>

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>