

<<眩晕.耳鸣>>

图书基本信息

书名：<<眩晕.耳鸣>>

13位ISBN编号：9787534577017

10位ISBN编号：7534577012

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科技

作者：张红星 编

页数：152

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>

## <<眩晕.耳鸣>>

### 内容概要

本书共分六个部分，介绍了眩晕耳鸣的一般知识、常见病因和影响因素、检查诊断、治疗方法以及康复和预防措施等新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。

本书内容注重科学性、实用性和可读性，文字叙述力求通俗易懂。

通过本书地系统介绍，我们可以识得其庐山真面目，既不掉以轻心，也不“谈虎色变”，能恰当地掌握分寸，适时地就医，选择有针对性的辅助检查，以自防、自疗眩晕耳鸣，还您一个健康安宁的世界。

## <<眩晕.耳鸣>>

### 书籍目录

#### 第一部分 告别天旋地转

##### 一、眩晕耳鸣浅谈

- (一)平衡世界探秘
- (二)眩晕,人体的定时炸弹
- (三)聆听动人音符
- (四)鸣响杂音惹人厌

##### 二、眩晕耳鸣细细分

- (一)你掉进了哪个“眩”涡
- (二)形式多样的耳鸣

##### 三、眩晕耳鸣咋诊断

- (一)了解你的前庭功能
- (二)了解你的平衡功能
- (三)耳鸣了怎么诊断

##### 四、眩晕耳鸣了怎么办

- (一)如何告别“旋转”世界
- (二)找回失去的宁静

##### 五、中医中药治疗眩晕耳鸣

- (一)祖国医学治眩晕
- (二)耳鸣的中医疗法

##### 六、眩晕耳鸣从“心”治

- (一)莫让眩晕成心病
- (二)耳鸣也要调心理
- (三)我把心理调适教给你

#### 第二部? 健康从细节做起

##### 一、眩晕病人的日常生活细节

- (一)莫忽视生活小细节
- (二)老年眩晕莫小视
- (三)年轻人,你也要小心眩晕
- (四)当心盯盯栓作怪
- (五)洗澡时也要防眩晕

##### 二、耳鸣患者的生活指导

- (一)生活小细节保护你的耳
- (二)别让药物伤害你的耳朵
- (三)老年人如何保护耳朵
- (四)白领,小心工作压力致耳鸣
- (五)游泳也要保护耳朵
- (六)远离飞机上的耳鸣耳痛

#### 第三部分 家庭保健做护盾

##### 一、远离眩晕茸鸣,家有妙招

- (一)最好的医生是自己
- (二)家庭护理的重要性
- (三)告诉你一些家庭护理常识

##### 二、眩晕病人的家庭护理

- (一)一点呵护胜万种药方
- (二)眩晕病人的自我护理

## <<眩晕.耳鸣>>

### 三、耳鸣病人的家庭护理

- (一)驱赶耳鸣，生活护理显神功
- (二)耳鸣病人的自我护理
- (三)多多关照你的耳

### 第四部分 中华药膳显奇效

#### 一、眩晕病人的营养与配餐

- (一)不和烟酒做朋友
- (二)不良饮食习惯诱发眩晕

#### 二、耳鸣病人的营养与配餐

- (一)合理安排日常所需
- (二)营养食谱，营养你的耳
- (三)耳鸣病人的食疗处方

### 第五部分 康复运动是良方

#### 一、眩晕与康复运动

- (一)康复运动的重要性
- (二)锻炼前庭适应力，控制眩晕大有益
- (三)循序渐进切莫慌，适度运动方有用
- (四)配合颈椎保健操，预防眩晕更有效
- (五)几项运动需注意，掌握规律乐其中

#### 二、耳鸣病人的运动调护

- (一)耳鸣病人的运动指南
- (二)康复指导小常识，助你轻松除顽疾
- (三)合理运用保健操
- (四)简单易行的康复方法

### 第六部分 未病先防建奇功

#### 一、眩晕·耳鸣症与美尼尔病

- (一)眩晕症与美尼尔病关系密切
- (二)美尼尔病的主要症状
- (三)提前做好预防保健
- (四)如何治疗美尼尔病

#### 二、耳硬化症病人多伴有耳鸣

- (一)教你认识耳硬化症
- (二)耳鸣与耳硬化症的关系
- (三)眩晕与耳硬化症的关系
- (四)耳硬化症的自我干预疗法

#### 三、警惕眩晕、耳鸣

- (一)切莫忽视眩晕、耳鸣
- (二)眩晕、耳鸣与耳部肿瘤
- (三)剧烈眩晕常是高血压危象的信号
- (四)“落枕”与“颈性眩晕”

#### 四、预防病情恶化和并发症

- (一)切断眩晕耳鸣“传染源”
- (二)人生百年且乐命
- (三)动静结合窥其方
- (四)整体预防是良策

## <<眩晕.耳鸣>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.眩晕发作，就像下地狱人们常说，成功的时候，人会感到眩晕：天旋地转，脑袋一片空白。

要享受成功的感觉，感觉眩晕，最简单的办法就是像芭蕾舞演员一样，朝一个方向转个七八圈，停下来后，一准你就分不清东南西北了。

同时，你会觉得周围的房子、树、人都开始转起来，就像进入了一个魔幻世界。

偶尔这般尝试一下“晕”的感觉，倒没什么，但假若只是一个起床、翻身、转头动作，甚至什么都没做，就出现眩晕，睁开眼时看见周围的物体在旋转，闭上眼睛时感觉自身在转；有时在你上班时，有时在你上厕所时，有时在你听电话时，有时在你见客户时……你会有何感受？

事实上，患上眩晕疾病的人，他们会感觉相当害怕！

李先生是个梅尼尔病病人，发作时，他感觉天旋地转，地板成了天花板，而天花板就像要往头顶砸下来，家里的书柜就像中了魔咒一样，在眼前不停地转，让李先生不敢睁眼，而且耳鸣，心跳得厉害，站不住也坐不稳，紧接着就是恶心、呕吐，令他难受极了。

<<眩晕.耳鸣>>

媒体关注与评论

“让医学归于大众,最好的医生是自己。  
”——当代“医圣”裘法祖院士

## <<眩晕.耳鸣>>

### 编辑推荐

《眩晕·耳鸣》：国家最科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐，国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编。

临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健，为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破100万册。

疾病治疗 饮食营养 家庭护理 运动康复 日常起居 防治恶化

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>