

<<十大病症居家疗法大全集>>

图书基本信息

书名：<<十大病症居家疗法大全集>>

13位ISBN编号：9787535642387

10位ISBN编号：7535642381

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：《收藏经典版》编委会

页数：500

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>

## <<十大病症居家疗法大全集>>

### 内容概要

据卫生部近期调查, 中国有22%的人超重, 6000多万人因肥胖而就医, 高血压患者有2亿多人, 糖尿病患者有5000多万人, 高血脂患者有1.6亿人, 全国每天由于“富贵病”导致死亡的人数超过1.5万, 占死亡的总人数的70%以上。

《收藏经典版》编委会编写的《十大病症居家疗法大全集(收藏经典版)》告诉您如何在家中预防和治疗这些危害我们生命的疾病。

《十大病症居家疗法大全集(收藏经典版)》是居家健康必备全书!

# <<十大病症居家疗法大全集>>

## 书籍目录

### 肝病

- 第一章 肝与肝病
- 第二章 酒与肝脏
- 第三章 护肝饮食
- 第四章 治疗肝病的中草药
- 第五章 肝病患者的居家护理和用药
- 第六章 肝病患者的日常保健

### 高血压

- 第一章 高血压的基础知识
- 第二章 高血压的食疗法
- 第三章 高血压的民间疗法
- 第四章 高血压患者的运动保健法

### 糖尿病

- 第一章 你对糖尿病了解多少
- 第二章 糖尿病的发病症状
- 第三章 糖尿病的饮食疗法
- 第四章 糖尿病的运动疗法
- 第五章 警惕肥胖，原理糖尿病
- 第六章 糖尿病的自我监测与管理

### 心脏病

- 第一章 心脏病的有关知识
- 第二章 心脏病的红色信号
- 第三章 引发心脏病的因素
- 第四章 安排适宜的日常生活
- 第五章 心脏病的饮食疗法
- 第六章 心脏病的运动疗法

### 胃病

- 第一章 胃的概述
- 第二章 常见肠胃疾病的防治措施
- 第三章 胃病患者的饮食
- 第四章 胃病患者的日常保健

### 贫血

- 第一章 贫血的基本知识
- 第二章 贫血的分裂
- 第三章 预防贫血必须关注的饮食问题
- 第四章 贫血患者营养治疗

### 肾脏病

- 第一章 了解肾脏
- 第二章 肾脏病的临床表现和种类
- 第三章 肾脏病患者的食疗与家庭保健法

### 痛风

- 第一章 有关痛风的知识
- 第二章 痛风的家庭护理与调养
- 第三章 痛风患者的饮食保健

### 肥胖症

<<十大病症居家疗法大全集>>

第一章 肥胖症的基础知识

第二章 肥胖症患者的居家细节

第三章 肥胖症患者的居家饮食疗法

抑郁症

第一章 抑郁症自我诊断

第二章 抑郁，无所不在

第三章 摆脱抑郁，快乐向前走

## <<十大病症居家疗法大全集>>

### 章节摘录

肝病 第一章 肝与肝病 第一节 了解肝脏 1.肝脏在人体机能里扮演的角色 我们的心脏能够有力、有规律地跳动，不断地由血管输出新鲜的血液，我们吃的食物能够完全被消化和吸收，我们的大脑能够保持正常的功能，我们的肌肉能保持结实和富有弹性……这一切都要依靠肝脏。

肝脏是人体中化学反应最为复杂的器官，也是人体中最为重要的器官，其主要功能有：肝脏细胞能够控制和调节体内各种物质，使所有器官都能顺利地运作。

为血液制造各种蛋白质，其中一些蛋白质能使血液凝结，保护伤口，以免失血过多。另一些蛋白质则使各种体液维持均衡。

肝脏还负责分解体内的废料，以尿液和粪便的形式排出体外，借此除去酒精等有害物质和废物。

肝脏也负责转化食物中的碳水化合物（糖）和脂肪，以便身体吸收，让身体获得所需的能量，并且把肝糖和维生素等养分储存起来，以备不时之需。

肝脏还负责制造胆汁，以协助消化食物。

胆管连接肝脏与小肠（回肠），把肝脏分泌的胆汁输送到小肠，一旦胆管堵塞或者由于其他原因胆汁无法由肝脏流向小肠，胆汁就会在血液里积聚，引起黄疸病。

最令人惊叹的是，肝脏能自行修复损伤，即使只剩下一小部分，仍然能够正常地运作。

2.肝脏在人体的位置 肝脏呈楔形，深藏在人体右腹腔深部，横膈膜下面，是具有解毒、合成、代谢、排泄、调整血液流量等功能的一个重要人体器官。

肝脏位于腹腔上部右侧，占据了几乎全部的右季肋区、大部分腹上区和小部分左季肋区。

肝上界后方平第八胸椎，在右侧腋中线平第六肋骨，在右锁骨中线与第四肋间隙或第五肋骨等高；肝下界在右锁骨中线的右侧，肝下缘与右肋弓大体一致，故体检时，肋弓下不能触及肝脏。

3岁以下的幼儿，由于腹腔容积较小，肝脏体积相对较大，肝下界常低于右肋弓1.5~2.0厘米，到7岁以后，在右肋弓下一般就不能触到肝脏了。

……

## <<十大病症居家疗法大全集>>

### 编辑推荐

“富贵病”一直是威胁人们健康甚至生命的重大问题，如高血糖、高血压等。又如肝病、心脏病、胃病、贫血、肾脏病等常见病，也是人们健康的几大杀手。

《十大病症居家疗法大全集（收藏经典版）》详细介绍了现代社会十大病症的原因、类型、以及如何防治这些疾病的食疗保健方，实用方便。

其中的食疗、运动保健方，简单易行，让读者能够全面知病、防病、治病，为自己和家人带来健康愉快的生活。

<<十大病症居家疗法大全集>>

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>