

图书基本信息

书名：<<不排队、不挂号 听专家为您会诊>>

13位ISBN编号：9787539048581

10位ISBN编号：7539048581

出版时间：2014-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《健康大财富》栏目组

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>

<<不排队、不挂号听专家为您会诊>>

内容概要

国内第一本针对雾霾天、暖冬、饮食不安全等问题，由各领域名院专家、营养学家共同会诊的书，告诉您在不安全的饮食、空气、生活条件下如何保护家人健康，如何活得更安全。

汇集佟彤、于康、罗大伦、范志红、吴大真、何丽、覃迅云等30位权威中西医、营养学家，让专家亲自为您在家会诊，让您不排队、不挂号，足不出户享受名医的贴身服务。

把应对当前空气质量差、饮食不安全、生活压力大的实用小方法讲得通俗、清晰，让就算一点医学知识都没有的您也能轻松帮助家人，辩明情况防范治疗。

针对三高、肥胖、失眠、小儿咳嗽发烧、脱发、痤疮、头晕目眩、嗓子疼、急慢性鼻炎、上火、神经衰弱、牙龈炎、感冒、女性经期烦躁、腰酸背疼等老病根、常见病，专家也都为您准备好调理方和解决方法，让您求医不如求己。

这是一本让人安心的书，是一本教会您在恶劣的生存环境下，如何从衣食住行各个方面，保护家人保护自己健康的书，在这里您可以学到别的养生书上学不到的很多东西。

作者简介

《健康大财富》栏目组：《健康大财富》是宁夏卫视推出的一档健康养生节目。汇集佟彤、于康、罗大伦、覃迅云、何丽、范志红、吴大真、张秀勤、李智等30位中国权威专家。

书籍目录

- 第一章：空气污染严重，如何保护家人脾肺和呼吸系统安全
覃迅云：雾霾严重出现鼻炎，用我家传下来的熏鼻疗法
吴大真：雾霾造成嗓子难受、慢性咽炎，常喝金银花甘桔汤
沙凤桐：开春时节空气质量差，得了红眼病，请马上喝清眼退赤茶
罗大伦：让孩子、老人不发烧、不咳嗽
吴大真：咳嗽胸闷，随时用我推荐的百合梨子银耳汤
- 第二章：家常便饭也是药
何丽：自己在家制作的天然调和油最香最安全
于康：全家人都要坚持每天吃1个鸡蛋
于康：健康吃肉保阳气
于康：我们曾经吃错过的蔬菜
王旭烽：大米比药好
王旭烽：会吃面的人不发胖，不得三高
左小霞：大口慢喝，才是饮啤酒之道
于莺：协和医院“急诊科女超人”教你预防食物中毒
王凤岐：夏天不忌口，也能保健康
吴大真：金银花一年四季都能用
- 第三章 用花来侍候女人
吴大真：善用玫瑰花的女人不显老
吴大真：经前烦躁，用百合花和玫瑰花熬水喝效果好
吴大真：经前脾气大，喝三七菊花茶
吴大真：我愿意一直用到老的美白秘方：百合花水
吴大真：长痤疮，试试金银百合花茶
左小霞：啤酒做面膜，去油紧皮肤
吴大真：虚胖、水肿，三七花煮水喝效果好
吴大真：美容瘦身正当时，人面桃花相映红
- 第四章 不要把小病拖成大病，一家老幼的身体如何将息
吴大真：压力大、睡不好，喝百合花茶就能解决
吴大真：老爱失眠，喝三七花茶
李智：工作狂谨防亚健康
李智：熬夜后轻松补救不伤身
张克慎：脾胃好的人活得幸福
佟彤：您是“真上火”还是“假上火”
吴大真：腰酸背痛腿抽筋，每晚喝一口金银花酒就会减轻
吴大真：家里有人受伤，可以给他炖三七鸽子汤吃
杨淑霞：只有医生知道的防脱发妙招
宋海涛：头晕目眩，往往是耳朵造成的
徐贵成：每天敲敲肾俞穴，身体越来越强壮
杨淑霞：夏天会洗澡，皮肤才会好
- 第五章 身体有病早知道
张秀勤：观鼻可知五脏好坏
张秀勤：十个手指头尖相撞，补气血效果好
张秀勤：身体好不好，指甲告诉您
郭应禄：观察尿液颜色，有疾病早治疗
金伟森：大便不正常，身体有毛病

<<不排队、不挂号听专家为您会诊>>

郭立新：肥胖不是有福的标志

张雪亮：会出汗才会更健康

杨淑霞：不要小看皮肤瘙痒

张辉：牙龈出血，早预防早治疗

第六章 慢性病、常见病、老病根，应如何防治才不拖累家人

王宏宇：减少生命的危险：留心冠心病的早期症状

王宏宇：脑中风不是老年人的专利

吴继功：预防骨质疏松，在家就能轻松做到

钱彦方：癌症性格是死亡的代名词

吴大真：降压灵药三七花

王宏宇：得了高血压，家庭调养最重要

王肃季：预防息肉，尝试一下黄芪陈皮山楂茶

于莺：感冒引发心肌炎，及时进行心肺复苏

第七章 走出养生误区就不生病

范志红：减肥就是要吃好的

董金狮：选错洗涤剂，除菌不力更伤身

王东：别动不动就用抗生素

韦云：走路姿势不对易伤身

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>