

<<不看医生照样健康美丽>>

图书基本信息

书名：<<不看医生照样健康美丽>>

13位ISBN编号：9787539932385

10位ISBN编号：7539932384

出版时间：2009-10

出版时间：江苏文艺

作者：温燕如

页数：178

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>

## <<不看医生照样健康美丽>>

### 内容概要

古人常说：“相由心生”，现代人则说：“‘相’由健康的身体而生”。

人们生活忙碌，没时间照顾自己，下场便是病痛随之而来。

书中介绍与健康、美丽相关的医学知识，教你了解身体不适所隐藏的背后危机，改善粉刺、痘痘、疤痕的老祖宗秘方，而哪些食物又将促进良好的生理机能，让你自助助人，无病一身轻，是你受用一辈子的美丽健康书！

## <<不看医生照样健康美丽>>

### 作者简介

温燕如，笔者在台中县大里市长大，从小随母亲演野台歌仔戏，四处奔波，时常睡在搭建的戏台上，一件草席，一床棉被就可以睡了。出门在外，时常没地方洗澡，不是在厕所洗澡，就是跟人家借浴室，一路走来，多亏许多善良人家，给我们方便！

虽然家境并不富有，但因母亲

## <<不看医生照样健康美丽>>

### 书籍目录

#### 前言一、健康篇 1. 有乙型肝炎该如何调理？

乙型肝炎可能有的症状！

乙型肝炎带原者要如何保养呢？

乙型肝炎带原者应注意降低传染率的事项 有可以顾肝脏的药吗？

对肝脏有助益的中药调理！

有关丙型肝炎的补充 使用中药的注意事项之补充 2. 感冒时有哪些重要观念，您不可不知

？

感冒一定要看医生吗？

发烧的正确观念与护理方法 鼻塞时怎么处理？

对付咳嗽的九种方法 感冒初期的简易汤药！

#### 3. 便秘时，除了看医生，您还可以怎么做？

应付便秘的十六妙招！

#### 4. 您应该知道的简单急救知识！

呼吸道被异物卡住时怎么办？

如果发现有人无呼吸或无脉搏的紧急状况时，该怎么办？

日常常见的晕倒该如何处理？

#### 5. 头痛时，您可以怎么做？

偏头痛常常是情绪所引起！

头痛时可做哪些措施？

脑肿瘤的征兆！

#### 6. 受伤的伤口该如何处理？

#### 7. 当您拉肚子时，有哪些基本知识应该知道？

哪些药不可随意吃？

腹泻时可以如何处理？

如何预防肠胃炎？

#### 8. 大便时流血，可能是什么原因？

如何分辨大便出血的病灶部位？

有关结肠直肠癌！

您是结肠直肠癌的高危险群吗？

如何预防大肠癌？

#### 9. 肚子痛时，有哪些事情您不可轻忽？

盲肠炎的征兆与注意事项！

有关十二指肠溃疡与胃溃疡 有关骨盆腔内炎症 骨盆腔发炎时，如何护理自己？

#### 10. 什么人应该施打甲型肝炎疫苗？

如何预防甲型肝炎？

#### 11. 小便会痛痛的，怎么办？

如何预防泌尿道感染？

常见的治疗方式 男生小便疼痛的常见原因 12. 吃西药会造成洗肾吗？

如何保养肾脏？

肾功能不好者的饮食建议 13. 冬天皮肤痒得不得了怎么办？

#### 14. 您口中的真牙还剩几颗？

些人容易蛀牙？

刷牙一定要在浴室吗？

如何选购牙刷？

您还在用牙刷刷舌头吗？

<<不看医生照样健康美丽>>

什么是牙周病？

15. 突然站起来会头晕，是正常的吗？

需要看医生吗？

16. 中暑时该如何处理？

17. 有关无法治愈的艾滋病！

艾滋病的症状 应有的观念与态度 18. 肺结核患者可能就在你身边？

肺结核可能有的症状 19. 具传染力且会让您奇痒无比的疥疮！

20. 染头发会造成膀胱癌？

膀胱癌的症状 21. 吸二手烟所产生的毒性，是抽烟者的3-5倍！

22. 性行为太频繁容易得子宫颈癌？

23. 吃太油容易得乳癌？

该如何检查乳房？

二、美丽篇 1. 擦了十几种保养品，还是不能美白？ 最基本的防晒知识 选择防晒品需注意哪些事项？ 如何吃有助美白？ 哪些保养品对美白效果佳？ 左旋C的功能有哪些？ 左旋C真的浓度愈浓，效果愈好吗？ .....三、与健康有关的各类蔬果四、与美丽有关的各类蔬果附录篇

## <<不看医生照样健康美丽>>

### 章节摘录

有关无法治愈的艾滋病！

艾滋病在5个月内，增加100人！

有一篇报道指出，艾滋病的人数在短短5个月增加100人，而未验出的病人更不知有多少，很令人忧心！

与其他地区相比，台湾的传染速度实在太快了！

许多人皆不知艾滋病的严重性，它是由血液、性行为（包含口交、性交、肛交），与垂直传染，在血液、精液、阴道分泌物可分离出高浓度的病毒。

如吸毒者，若共用针头就会造成感染，妈妈是带原者，小婴儿就会被艾滋病毒感染。

时下的人们性观念开放与价值观扭曲，皆是促进艾滋病蔓延的因素！

艾滋病又称为后天免疫不全症候群，也就是说在症状开始的时期，免疫力非常低下，容易遭受各种感染，包含原虫、细菌、霉菌、病毒等，进而发生各种疾病，甚至恶性肿瘤，皆无法治愈且会继续衍生各种问题，最后会因百病缠身而死亡。

<<不看医生照样健康美丽>>

编辑推荐

受用一辈子的美丽健康书！  
你，也是看医一族吗？  
你知道哪些部位的痘痘挤了恐有致命危机？  
按摩哪些穴道又可舒缓头痛症状？  
《不看医生照样健康美丽》教你不看医生，照样能拥有健康，美丽的Color life！

<<不看医生照样健康美丽>>

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>