

<<健康自测有秘诀>>

图书基本信息

书名：<<健康自测有秘诀>>

13位ISBN编号：9787543634572

10位ISBN编号：7543634570

出版时间：2007-3

出版时间：青岛出版社

作者：李富玉

页数：277

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>

## <<健康自测有秘诀>>

### 内容概要

《人体健康地图》按人体解剖部位的异常谈开，从症谈病。全文共分十六部分，按照眼耳、口、鼻、头颈、胸腹、腰背等身体部位分类，扼要分析了身体各部位出现的异常应归属于哪种疾病、如何预防、如何治疗、如何护理等。后面两部分则简要介绍了几种人体衰老自测法和养生保健的方法，使人们在日常生活中一旦发现自身、家人及朋友出现某种疾病征象，就能够及早着手、有目的地防护、检查和治疗。

我们或许都有这样的经历：常常觉得有症状但却不知患了什么病？

该不该马上去看医生？

还是去了医院也因不知要看哪医科而烦恼？

这时，你需要一张人体健康地图，《人体健康地图》将给你满意的答案。

《人体健康地图》是一张为您的健康导航的健康地图。

秉持着“早发现早治疗”的观念，针对身体的不同部位，藉由颜色、外观、状态、气味等自我觉察，举凡呼吸、泌尿、排泄、皮肤等身体上的各种异状，以最简明详实的方式加以解析，使您不会因一些不经意间轻忽的小毛病在积成大患之时而懊悔不已。

## <<健康自测有秘诀>>

### 作者简介

李富玉，男，1952年1月出生，山东沂水人，主任医师，现任济南军区青岛第一疗养院中医科主任。

自幼从师修习中医药古典著作，从医30多年来，具有丰富独到的学术经验和专业技术专长，把现代医学思想、医理和先进技术溶入中医，不断总结提高，将自己的实践经验上升到理论，逐渐形成了自成一脉的医理医术。

近年来，一直担任部队首长的医疗保健工作。

临床以中医调衡治疗老年病、疑难病为特色，在老年心脑血管病、骨关节病、妇科病、消化病、呼吸病、各种癌症等方面疗效显著。

在国际学术会议和国内省以上专业杂志及医学期刊发表医学论文30余篇，2篇在国际研讨会上宣读。

主编出版《实用老年保健与诊疗学》、《健康自测有秘诀——早知道早健康》、《人体健康地图》、《中医民间秘方大全》4部，其中《实用老年保健与诊疗学》获中华中医药学会科技进步（著作奖）一等奖。

主研的科研课题“疹妙颗粒治疗湿疹的研究”已获山东省科技进步三等奖、青岛市科技进步二等奖；“天乐胶囊治疗血瘀型偏头痛的研究”获青岛市科技进步三等奖；“神经根型颈椎病——血瘀气滞、脉络闭阻证的研究”获中华中医药学会科技进步一等奖。

在他的领导下，济南军区青岛第一疗养院中医科先后成为青岛驻军中唯一的国医示范门诊、国家中医药管理局老年病重点专科、全军中医老年脑血管病中心、青岛市中医继承工作教学点和军队中医师承研究生教学点。

李富玉主任先后被确定为“军队中医师承制博士研究生导师”、“青岛市中医药名家”、“青岛市中医继承工作指导老师”、“滨州医学院客座教授”。

目前担任“中华中医药学会理事”、“全军中医药学会理事长”、“山东省中西医结合学会理事”、“山东针灸学会理事”、“山东中医药学会老年病专业委员会常务委员”、“青岛市中医药学会副理事长”、“青岛市养生保健专业委员会主任委员”等职务。

荣立二等功2次，三等功4次，先后被总政表彰为“全军优秀共产党员”，被总后表彰为“全军中医工作先进个人”、“军队中医药工作技术能手”、被济南军区评为“军区级专业技术拔尖人才”，连续5年被青岛市评为“中医工作先进个人”。

## &lt;&lt;健康自测有秘诀&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 眼部异常眼睑（眼皮）异常巩膜（眼白）颜色异常黑睛（眼珠）颜色异常瞳孔颜色异常眼球异常眼部疼痛结膜充血眼屎眼皮跳眨眼过频挤眉弄眼溢泪夜盲视物变形斜视近视弱视远视虹视黑眼圈目眩附1几种目眩食疗方介绍附2易患眼病的人附3如何预防眼疾第二部分 耳部异常耳鸣耳痛耳聋耳内流液耳内奇痒第三部分 鼻咽部异常鼻内形态异常鼻内气味异常鼻涕异常打喷嚏鼻塞鼻痒鼻出血咳嗽嗅觉异常嗅觉丧失幻嗅打呼噜吞咽困难喉咙异物感咽喉疼痛口喉不适第四部分 口唇部异常一、口唇异常口唇颜色异常口内及唇系带异常口干味觉异常味觉障碍口苦口臭口腔出血口腔疼痛口吃二、牙齿异常牙痛牙齿酸痛牙龈出血牙齿畸形牙齿变黄夜间磨牙三、舌部异常观舌查恶变舌部异常舌苔异常舌质异常舌体异常沟裂舌和裂缝舌黑舌光红舌地图舌舌肿胀舌灼痛附1 口腔中的三个危险区附2 牙齿护理附3 幼童牙齿护理附4 假牙护理第五部分 头面及毛发异常一、头面部异常头痛头晕脸面异常脸色异常面部麻痹异常面容异常笑容面部出现网状血丝脸部疼痛红光满面面部斑点痤疮二、毛发异常头发的颜色异常男性脱发女性脱发头发骤落附头发护理眉毛异常睫毛内倒第六部分 颈部异常颈部肿块颈部疼痛颈部血管异常斜颈颈部活动受限第七部分 胸腹部异常一、胸部异常心口疼胸骨压痛心慌运动后心率增加不明显二、乳房异常乳房异常男性女乳乳房肥大乳房小乳房不对称乳房下垂乳房肿块乳房疼痛溢乳乳头凹陷乳房“酒窝”三、腹部异常腹胀腹痛腹部肿块腹泻便秘腹泻交替出现食后异常频频“反酸”第八部分 腰背部异常腰部形态与活动异常腰痛腰酸妇女腰围突然增粗妇女腰围突然缩小腰痛肩痛附1易患背痛的人附2背部护理须知第九部分 四肢异常一、四肢异常四肢异常四肢疼痛四肢麻木四肢肿胀四肢强直关节疼痛步态异常腿痛二、手部异常手部异常手颤手心发热朱砂掌手指麻痛指甲异常三、足部异常足部异常踝部肿胀足跟痛嵌甲手足发绀手足皲裂附1手部护理附2足部护理附3多汗足的护理第十部分 皮肤异常皮肤的表征异常皮肤的颜色异常皮肤色素斑皮下出血皮肤角化皮肤瘙痒肛门周围瘙痒体表黑痣蜘蛛痣痤疮附皮肤护理第十一部分 人体排泄物异常一、汗液异常无汗多汗冷汗自汗和盗汗异味汗汗的颜色异常出汗的部位异常头汗手足出汗腋下多汗二、大便异常大便色泽异常大便形态异常大便气味异常便秘便血三、尿液及相关异常排尿异常排尿量异常尿色异常尿流异常尿的气味异常尿中有气泡尿血经期尿血或便血尿后滴白夜尿频繁尿不净四、其他排泄物异常呕吐物气味异常从痰的特征判断疾病排气异常第十二部分 精神、意识异常精神异常的早期信号烦躁健忘脾气突然变坏老年人的火气下降不自主的震颤精神混乱精神偏执抑郁第十三部分 生殖器及相关异常一、男性生殖器及相关异常精液带血不射精遗精阴茎异常勃起男子性欲低下阳痿早泄辜丸小附辜丸增大尿道口发红二、女性生殖器及相关异常月经异常面观痛经闭经月经过少月经过多月经过频经期延后白带异常白带增多白带少阴道出血绝经后出血夕卜阴变白外阴发红外阴瘙痒阴道排液外阴溃疡外阴肿物女性低热性交困难性厌恶性欲亢进性衰老的信号第十四部分 其他异常肥胖消瘦疲劳哈欠频频睡眠中的疾病信息嗜睡失眠食欲亢进食欲不良发热放射痛怕冷打寒战长出气血压高血压低夜啼抽筋水肿第十五部分 人体衰老自测法衰老测试的基础知识生物学年龄测试法人体寿命类型计算法衰老综合测试法第十六部分 养生保健法简介精神养生饮食养生运动养生起居养生睡眠养生按摩养生沐浴养生休逸养生口腔保健手足保健面、发、脑保健眼、耳、鼻保健腰部保健操养心操健肺操护肝操强肾操益寿操伏案工作者保健操解除压力运动操快速消除疲劳操睡前放松操晨起床上操

<<健康自测有秘诀>>

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>