

<<家庭医生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭医生保健百科>>

13位ISBN编号：9787543942868

10位ISBN编号：7543942860

出版时间：2010-6

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊

页数：540

字数：400000

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>

<<家庭医生保健百科>>

前言

“没什么别没钱，有什么别有病”，这是人们的一个朴素愿望。

但在生活中，却常常事与愿违。

对于普通老百姓来说，“看病难、看病贵”早已经不是什么新鲜话题，正因如此，国家出台一系列的政策以解决这一问题。

客观外在环境非一人之力所能改变，但有一句话说得好：“改变不了世界，就改变自己。”

对于健康，此话同样适用。

也正因为如此，掌握永葆健康的科普知识尤为重要，它是让你远离“不是死于疾病，而是死于无知”的有效途径之一。

《家庭医生保健百科》的问世就像黑暗中的灯光，照亮了人们日常保健的方向。

《家庭医生保健百科》本着“提高健康水平，不是以治病为主，而是以防病为主”的思想，以注重实用性为主线，从疾病的预防、发现、治疗……全面详细地为大家讲解家庭常见病的防治方法，让大家足不出户就可以了解自己 and 家人的身体状况，能对一些常见病进行有效的防治，让大家亲自动手，保健养生，祛病防病，做自己和家人的保健医生。

举个例子你就明白《家庭医生保健百科》是如此的简便实用。

女儿就曾为痤疮烦恼。

对于爱美的女性来说，脸上长满痤疮，势必在心中会留下不大不小的阴影。

作为母亲的我，当然知道她的心思，于是偷偷观察她的种种表现，见她丘疹呈红色，或有痒痛、舌红、苔薄黄、脉浮数，因此判定她是阴虚内热型痤疮，治疗此证需要滋阴泄火，清肺凉血，所以决定给她服用消痤汤。

<<家庭医生保健百科>>

内容概要

本书由数十位知名专家联手打造，不仅包括了糖尿病、高血压、冠心病、肝病、肾病、胃肠病、颈椎病、腰肌劳损、月经不调、阳痿、小儿感冒、更年期综合征等百余种疾病的家庭诊治，还包括了这些常见病的自我保健和生活宜忌，以及家庭急救、家庭护理、家庭用药、日常养生等内容，可谓集保健养生、防病治病于一体，是家庭保健必备的参考书，社区医院必备的教材！

<<家庭医生保健百科>>

书籍目录

序言 家庭保健是最好的医生第一章 急救知识第二章 诊断第三章 内科第四章 外科第五章 妇科男科第六章 儿科第七章 皮肤及五官科第八章 家庭小医院

章节摘录

插图：其二，苔形异常主病。

正常人应该是薄白苔，如果舌苔太少，甚至在舌上看不到舌苔的天鹅绒状的外观，表示此人身体不好，体质较虚。

舌苔厚，呈毛发状的称为“毛苔”，表示外邪比较厉害，体内有积滞。

正常人口腔内不断分泌唾液（每分钟约1毫升），舌苔常润泽而有津液。

如果唾液分泌不足（如失水）或舌面水分蒸发过快（如高热），看上去舌苔十分干燥，称为“燥苔”。

严重的舌苔上津液全无，用手指去摸一下有涩手的感觉，称之为“涩苔”。

如果干燥进而使舌苔根根竖起像芒刺，称为“糙苔”。

燥、涩、糙常代表程度不同的伤津现象，多见于热性病过程中。

一般来讲，舌体润泽，显示津液充足。

舌绛干燥失荣，显示阴津已涸，是危险的信号。

根据有关资料，舌苔的厚薄干润与消化系统疾病的关系比较密切。

当人在便秘、慢性腹泻、消化不良时可见厚腻苔；肠梗阻时舌苔干、厚、腻。

临床表明，观察苔的厚薄干润对分析病情轻重也有一定意义：一般来讲，薄苔、润苔病情轻；厚苔、干燥苔病情重。

在病程中，舌苔由薄转厚表示病邪由表入里，病渐增重；舌苔由润转燥，显示热邪炽盛，灼伤阴津。

反之，舌苔由燥转润，由厚转薄，由黄转白，往往为津液复生，正复邪退，是趋向康复的佳兆。

其三，剥苔、无苔。

正常人均有薄白苔，如出现剥苔、无苔则表示体内有病。

如果舌质暗红，舌苔光剥像牛肉一样，则这样的舌常见于恶性贫血。

如果患者属于穿心舌（舌苔中间有一小块空白处，舌苔已剥脱），则属于伤阴的一种表现，常表示体内营养缺乏。

小儿出现剥苔，则表示营养不足，主要是偏食造成体内某些营养素的缺乏，引起部分舌苔剥脱。

这种儿童一般身体抵抗力很差，很容易得感冒或发热。

如果舌头光滑，像镜子一样没有苔。

其轻者表示营养不良，常提示体内缺乏维生素B₁₂或铁；重者表示体液亏乏，病情危笃。

<<家庭医生保健百科>>

编辑推荐

《家庭医生保健百科》：小病自己看，大病上医院；少吃药，不花钱，自己是最好的医生，自己做最好的保健。

内容丰富，治病防病又保健，图文并茂，好懂好用还好看，疗效奇特，偏方秘方胜灵丹，细心贴心。健康礼品更省钱。

速查：《家庭医生保健百科》采用科学的检索系统，将疾病分科别类，方便读者查找与阅读，全面：《家庭医生保健百科》集食疗、按摩、刮痧、泡脚、拔罐等多种疗法，内容丰富实用，图解：《家庭医生保健百科》涉及经络，全部实例配图，按图索骥，即可精确取穴对症治疗。

一书在手，保健无忧，全科家庭医生陪伴您左右。

健康白皮书，社区医院专用教材。

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>