

<<健康与药物>>

图书基本信息

书名：<<健康与药物>>

13位ISBN编号：9787562335191

10位ISBN编号：7562335192

出版时间：2011-8

出版时间：华南理工大学出版社

作者：谢志美，胡舜钦 编

页数：274

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>

## <<健康与药物>>

### 内容概要

在中央电视台2005年春节联欢晚会上,21位聋哑人带来的“千手观音”感动了亿万观众,他们为我们带来了美丽,却把无声世界留给了自己。

晚会上靓丽的聋哑主持人姜馨田也给我们留下了深刻的印象,这位青岛姑娘在出生后3个月时,因患肺炎注射抗生素而导致耳聋,从此告别了有声世界,在一片沉寂中走过了自己的青春年华。

我们为她今天的精彩而感动,也为她的不幸而叹息。

有资料显示,在我国每年新增的聋儿中,有近70%为药物中毒性耳聋。

庆大霉素等耳毒性药物已成为造成儿童听力损伤的主要原因之一。

经常被人们忽视的药品误用、滥用及其导致的不易察觉的不良反应,以及假、劣药物是造成这些悲剧的根源。

实际上,在我们现实生活中,只要多一点点科学用药知识,多一点点辨别能力就能避免很多类似的悲剧发生。

## &lt;&lt;健康与药物&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康的标准及影响因素第一节 概述第二节 营养素与健康第三节 食物与健康第四节 肥胖与健康第五节 导致疾病的原因第二章 亚健康第一节 亚健康的定义及分类第二节 我国亚健康人群的分布特点第三节 亚健康的形成第四节 摆脱亚健康的建议第三章 社会环境与健康第一节 社会经济与健康第二节 社会阶层与健康第三节 社会关系与健康第四节 生活方式与健康第五节 文化因素与健康第六节 医学进步与健康第四章 药物的起源及作用原理第一节 药物的起源第二节 药物的作用原理第五章 影响药物效应的因素及合理用药原则第一节 机体方面的因素第二节 药物方面的因素第三节 药品保存期限及合理用药原则练习题第六章 药物效应动力学第一节 药物的基本作用第二节 药物的量效关系第三节 药物与受体练习题第七章 药物代谢动力学第一节 药物的跨膜转运第二节 药物在体内的过程第三节 药量在体内变化的时间过程第四节 药物消除动力学练习题第八章 就医常识第一节 如何选择医院第二节 如何选择专科门诊第三节 上医院前要准备什么第四节 如何与医生交流第五节 健康咨询与体格检查第九章 用药常识第一节 怎样正确使用非处方药品第二节 服药学问第三节 男女保健卡第十章 自我保健第一节 皮肤保养秘诀第二节 皮肤病第三节 自我安全对症下药第四节 美胸诀窍第五节 笑逐“眼”开第六节 秀发飘飘第十一章 保健品与补药第一节 保健品与药品的区别第二节 食品补充性制剂及其保健意义第十二章 社会病防治第一节 概述第二节 社会病防治对策第三节 性病及其防治第四节 意外事故及其防范第五节 精神病及其社会防治措施参考文献

## &lt;&lt;健康与药物&gt;&gt;

## 章节摘录

## (3) 抵抗干燥。

皮肤另一个可怕的敌人就是干燥。

你可以想象这么多年来,皮肤细胞产生的水分和油脂越来越少,柔软度也就悄悄地滑落。

但是干燥不应该成为一个大问题,以下提供了几种预防干燥的方法: 临睡前搽些晚霜,用滋润保湿的乳液来清洁肌肤。

这些产品能将水分保持在皮肤的表层。

有了水分,皮肤看起来会丰润不少,细纹也就不会显著,整个皮肤感觉起来湿润柔软。

找一些容易为皮肤所吸收且适合自己的产品,它们的配方里可能含有柔软剂及类似胶原纤维或弹性纤维的成分。

使用时,应避免皮肤上较油的地方或伤口,容易生痤疮、青春痘的皮肤也应避免使用。

提高环境的湿度。

在秋冬之际,家中或办公室里摆一台湿度调节器,尤其不要忘了就寝时打开,或者就在暖气机上放盘水也可以。

淋浴及沐浴的次数不宜太多,特别是寒冷而干燥的冬天,而且每次淋浴及沐浴的时间要短,因为你接触外来的水越多,稍后皮肤将会越干燥且有老态。

淋浴及沐浴时应尽量用温水或冷水,而不用热水,因为热水会冲刷皮肤原有的中性油脂。

如果你喜欢用盆浴,可以在水中加一些沐浴油,泡在盆中15min,再起来搽一些保湿品。

绝对禁止海水浴或泡泡浴,它们只会增加干燥。

用中性、富含油脂的肥皂及润湿液来清洁皮肤。

千万不要用含有酒精的清洁液或所谓的澄清乳液,试着使用以水为溶剂的产品,它比较不容易造成干燥。

随时采取保护措施。

不要没有做好任何防护就离开屋子。

凛冽的寒风需要口罩来保护;在池子里需要事先搽些品质好的润湿乳液,以防止水中的氯离子被皮肤吸收;无论冬天或夏天,都需要准备一副好的太阳眼镜,隔离霜或防晒霜也是很重要的。

.....

<<健康与药物>>

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>