第一图书网, tushu007.com

<<健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<健康宝典>>

13位ISBN编号：9787562452133

10位ISBN编号：756245213X

出版时间：2010-1

出版时间：重庆大学出版社

作者：《健康宝典：重医附二院<宽仁大讲堂>精选》编委会

页数：191

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

前言

“世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。”在如今的社会意识中，健康已经不再只是一个老年人关心的话题，人们意识的进步，给健康赋予了许多时尚的标签，如美丽、绿色、自然、和谐，等等。

健康不仅仅是指身体没有疾病，还要有完整的生理、心理状态和适应社会的能力。

这是世界卫生组织对健康的定义。

这个观点颠覆了人们对健康的传统思维。

如今，不管是吃的用的，林林总总的商品，都在争先恐后地标榜自己如何健康、自然；除了老人，时尚的俊男美女们，也在终日检讨自己哪些吃得不健康，哪些化妆品是最天然的，哪些运动最适合放松身心；医院里最热闹的地方，不再只是治病的科室，体检中心、健康俱乐部，都吸引着大群追逐和关心健康的人们。

治病，成了健康的一小部分。

对此，洪昭光教授有一段精彩的论述：20世纪的医学以病为本，以医疗为中心；21世纪则是以人为本，以健康为中心。

这是一个很科学又“与时俱进”的观念。

随着社会的进步与发展，健康的观念也在不断变化。

人是社会性的个体，所以关于健康的观念必然就注入了更多的社会因素。

洪教授还有一个非常著名的健康法则。

“一个中心，两个基本点，三大作风，八项注意”。

“一个中心”是以健康为中心。

因为健康失去了，什么也没有了，二十一世纪就是以健康（身体）为中心。

两个基本点，第一是糊涂一点。

小事糊涂，大事清楚；第二是潇洒一点。

度量大一些，风格高一些，站得高，望得远一些。

三大作风：助人为乐，知足长乐，自得其乐。

四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

四个最好：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

宽仁医院是重庆渝中半岛最具影响力的三甲医院之一，她为健康重庆担负了艰巨的责任。
本书为重医附二院宽仁大讲堂精选，全书分为宽仁历史文化、宽仁健康宝典、宽仁就医指南、门诊时刻表这四章，先为你讲述宽仁史话、宽仁故事、宽仁名医，进而告诉你滥用抗生素的三大危害，现代人为何频发头痛，高血压病的注意事项，是一本真正的健康宝典。
　在健康意识逐渐深入人心的同时，健康的生活方式却离现代人越来越远。
这是一个悖论。
我们不能等到倒下的时候，才去找最好的医生，不仅会消耗大把的金钱，还会浪费大把的时间。
洪昭光教授说，最好的医生是自己。
　给自己当医生，需要掌握健康的武器——正确的健康观念和丰富的健康知识。
宽仁医院是重庆渝中半岛最具影响力的三甲医院之一，她为健康重庆担负了艰巨的责任。
而《健康宝典》就像一本地图，她会帮助更多的人找到健康的方向。

作者简介

重庆医科大学附属第二医院，是集医疗、教学、科研、预防保健为一体的国家三级甲等大型综合医院。
前身为始建于1892年的“重庆宽仁医院”，是一所横跨三个世纪的百年老院。
医院现有开放床位1300张，年门诊量约百万人次，年收治住院病人3.5 X人次，年手术量1.2 万余人次。
拥有价值3亿多元的现代化医疗仪器设备，有54个临床、医技科室。
医院现有博士学位点25个，硕士学位点31个，并设有临床医学博士后流动站；现有在职教授、副教授300余人，有博士、硕士生导帅140余名。
有一批国家“百千万”人才计划第一、二层次人选、国家杰出青年基金获得者、国家有突出贡献的中青年专家，仅国务院“政府特殊津贴”获得者就有20余名。
重庆医科大学病毒性肝炎研究所、重庆医科大学超声工程研究所、重庆医科大学超声影像学研究所、国家教育部感染性疾病分子生物学重点实验室设在本院。
近年来，医院医疗、教学、科研工作取得了长足进步，设有重庆市肝病治疗研究中心、重庆市心律失常治疗中心、重庆市微创外科中心等11个市级医学中心，广泛开展移植技术、介入技术、血液净化技术、微创技术等特色技术，能解决各种疑难杂症。
承担重医多层次医学生的教学任务，每年培养博士及硕士研究生150余名和本科生近千人。
有国家重点学科、重庆市重点学科12个。
获得国家“十一五”科技重大专项、“973计划”、“863计划”、国家自然科学基金等各级课题380余项，共获得科研经费逾亿元。
获国家技术发明二等奖、国家科技进步三等奖、重庆市科技进步一等奖等科技奖68项。
主办了《中华肝脏病杂志》、《临床超声医学杂志》及《肝博士》。
作为中国西部历史最悠久的医院之一，利用位于解放碑的优越地理位置，重庆医科大学附属第二医院正全力打造成为重庆CBD标志性城市医院，并正规划建设重庆医科大学附属第二医院江南国际医院，向国内一流医院的目标迈进。

<<健康宝典>>

书籍目录

第一章 宽仁历史文化 宽仁史话 宽仁故事 宽仁名医第二章 宽仁健康宝典 滥用抗生素的三大危害 乙肝病毒难除 治疗最需坚持 现代人为何频发头痛 冬季注意冠心病的防范 高血压病的注意事项 中老年怎样防治冠心病 走好四步 高血压无需药治 胃肠很柔弱 养护是关键 每周一锅 爽了嘴巴苦了胃 治脂肪肝 饮食比药物更关键 春季女性 更易遭感冒入侵 认清冬季慢支炎的真面目 肺气肿患者需要康复治疗 糖友注意 血糖波动要警惕 高血压 为何成了“ 隐性杀手 从手腕动手术 治疗冠心病 静脉曲张可用激光治疗 合理搭配饮食 预防胆囊结石 宫颈病变 女性健康大敌 2宫颈癌早发现 可100%治愈 骨质疏松 容易骨折 警惕 脑内的“ 定时炸弹 管好嘴巴 远离痛风 尿路感染 更爱骚扰女性 肾脏里藏着“ 沉默杀手 白血病最初症状 可能像重感冒 白血病与骨髓移植 贫血 先找病根再治疗 八大警号十大症状 尽早发现癌症迹象 良性前列腺增生 也会危及生命 尿结石 病在冬季根在夏 女性为何频发压力性尿失禁 关爱家人 让他们听得更清晰 白内障 头号老年性眼病 体外循环 晚期肺癌也可手术 心脏瓣膜病 要及时“ 换心 名中医 为你打造冬补攻略 民以食为天 食以牙为先 面部常见美容性疾病 如何有效治疗 烧伤急救 重在及时 蛇咬伤 先排毒再送医 颈椎病 理疗胜过吃药 中风康复治疗 强调急与早 微创整形 让美丽来得不留痕迹 海扶刀 癌症治疗新技术 新版体检 每个人都与众不同 全身骨显像 找到不明骨痛之源 高血压的四大用药误区 药品储存 不能都放冰箱第三章 宽仁就医指南 国家级重点学科 感染病科 神经内科 重庆市重点学科 心血管内科 消化内科 呼吸内科 内分泌科 老年病科 普外科 肝胆外科 妇产科 骨科 神经外科 特色专科 肾病、风湿病科 血液内科 肿瘤科 泌尿外科 耳鼻喉科 眼科 眼屈光矫治中心 胸心外科 中医科 口腔科 皮肤科 急救部（创伤、烧伤科） 康复理疗科 整形美容科 海扶中心 体检中心 检验科 放射科 超声科 病理科 核医学科 药剂科 麻醉科（手术室） 供应室第四章 门诊时刻表附“ 百年宽仁关爱生命 ”系列公益活动介绍

章节摘录

陈文镜（1903－1987），著名外科专家，三级教授，九三学社成员。
陈文镜在陈家大院生活了10年，后随大哥陈文贵外出求学，1921年毕业于重庆求精中学，1923年兄弟二人双双考入湖南湘雅医学院，1927年大革命时期兄弟俩投笔从戎，加入叶挺部队，参加了震惊中外的南昌起义，陈冲的爷爷陈文镜大革命失败后则流亡上海，进入圣约翰大学医学院继续攻读，1929年毕业，获医学博士学位。
1946年赴美国芝加哥大学医院进修外科。
1948年归国，历任武昌同仁医院、重庆宽仁医院外科主任、上海第四人民医院外科副主任等职。
1951年调任上海第二医科大学教授，同年第一批参加抗美援朝志愿医疗手术队，1953年起任上海市第九人民医院外科主任。
专长普通外科，临床经验丰富。
发表论文有“水与电解质平衡”等。
是著名外科专家，三级教授，九三学社成员。
1987年，陈文镜逝世，终年84岁。
6.俞恩梅　　俞恩梅（1904－1994），教授，浙江杭州人。
自幼敬仰居里夫人献身科学的精神和事迹，立志成为济世救人的医生。
俞恩梅教授就读于金陵女子大学及上海协和女子学院，20世纪30年代赴美国费城女子医院妇产科深造，之后在霍布金斯医学院继续从事妇产科肿瘤治疗方面的研究。
抗战前夕，她回国任重庆宽仁医院妇产科主任。
抗日战争胜利后，又赴美国纽约医院进修。
1948年再次回国为新中国的人民服务。
20世纪80年代，俞恩梅教授又多次赴美交流学习最新的医学科技，决心将余生奉献给残疾和智障儿童福利事业，将爱心重点倾注于特殊教育领域，并于1986年在美国设立了“俞恩梅残疾儿童基金会”。
1994年，俞恩梅在成都逝世，享年90岁。

第一图书网, tushu007.com

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