第一图书网, tushu007.com

<<小病不求医>>

图书基本信息

书名：<<小病不求医>>

13位ISBN编号：9787564016203

10位ISBN编号：7564016205

出版时间：2008-6

出版时间：石娟 北京理工大学出版社 (2008-06出版)

作者：石娟 编

页数：303

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

“三分治疗，七分调养”、“预防重于治疗”、“使用自然疗法更有效”……这些防病治病的观念，或许是现代人听得最多的关于健康养生的方法吧!可是在生活中，一些患者及其家属，往往把治疗疾病仅仅看成是医疗机构的事，忽视了预防、自疗、调养等重要环节，从而导致一些大医院人满为患，其中不乏慢性病需要家庭调养的患者和一些小病患者。
所以对于一些小毛小病，我们建议患者能够自己掌握一些防治保健方法进行自疗、自护，这不仅可以缓解病痛，而且也可以避免将过多的时间花在等待上，这对疾病的防治很有益。
当然，如果你是一位惧医的患者，在面对一些小毛小病缠身时，更需要学会一些必要的防治措施。
为此，我们特意编著了这本《小病不求医》，希望能给读者提供一些合理的治疗小毛小病的方法。

内容概要

《小病不求医》介绍了家庭最常见的41种“小病”的防治办法，如感冒、头痛、胸痛、胃痛、腹泻、流鼻血、落枕、脱发、痔疮等。
每种小病均从病症常识、专家支招、饮食小贴士、自疗食谱、预防小叮咛五个方面来进行说明。
《小病不求医》内容丰富、资料新颖、图文并茂、通俗易懂、方法实用、操作简单，非常适合大众自我防病治病的需要。
很适宜个人和家庭使用，可谓一书在手，小病无忧。
《小病不求医》在编著时，由于时间仓促，会有不足之处，敬请广大读者批评指正。
同时，《小病不求医》在编著时获得了众多临床专家、医疗保健专家的指导，在这里一并表示感谢！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

小病一：感冒小病二：咳嗽小病三：头痛小病四：胸痛小病五：腹痛小病六：胃痛小病七：腰痛小病八：腹泻小病九：恶心、呕吐小病十：喉咙痛小病十一：牙痛小病十二：尿频、尿急小病十三：腿脚抽筋小病十四：中暑小病十五：落枕小病十六：痛经小病十七：晕车（船、飞机）小病十八：便秘小病十九：痔疮小病二十：尿床小病二十一：流血小病二十二：打鼾小病二十三：打嗝小病二十四：过敏小病二十五：脱发小病二十六：食欲不振小病二十七：消化不良小病二十八：口腔溃疡小病二十九：沙眼小病三十：结膜炎小病三十一：口臭小病三十二：脚气小病三十三：头皮屑小病三十四：湿疹小病三十五：痤疮小病三十六：荨麻疹小病三十七：冻疮小病三十八：烧伤、烫伤小病三十九：割伤、刺伤小病四十：动物咬、蜇伤小病四十一：阴部瘙痒附录一：家庭常见急症急救常识表附录二：家庭常用护理方法参考表附录三：身体生物作息表附录四：常见食物的功效主治表附录五：人体常见疾病自然疗法常选的穴位参考表

章节摘录

插图：小病一：感冒感冒知多少感冒是临床常见的小病之一。
任何年龄段的人都可能患感冒，一年四季均可发病。
感冒的主要临床表现为鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适等。
按病因分类，感冒可分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒(即胃肠型感冒)和流行性感冒4种类型。
风寒型感冒：这种感冒与病人感受风寒有关。
病人除了有鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外，还有流清鼻涕、吐稀薄白色痰、畏寒、低热、无汗等特点。
风热型感冒：这种感冒与病人感受风热之邪有关，不过临床也并非都是感受风热之邪所致，而是因体质等多因素的个体差异，在感受风热之后，也可出现发热、鼻塞、流涕、咳嗽、头痛等感冒的一般症状。
另外，风热感冒区别于其他感冒最主要的特点是：发热重、痰液黏稠呈黄色等。
暑湿型感冒：多发生在夏季。
病人除了有感冒症状外，还有畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。
此类型感冒主要是因为夏季暑湿之气过盛，或过食生冷，感应暑湿夜寒，致寒邪直中胃肠，而引发疾病。
此类伤风有时以急性胃肠炎症状表现，需与急慢性肠胃炎病症进行区别。
可以从病史、呼吸道表现等方面进行鉴别。
流行性感冒：简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病，有别于普通感冒，除上呼吸道感染外，亦可引起全身症状，包括发热、发冷、出汗、全身酸痛、头痛、骨痛、肌肉痛、疲倦乏力、食欲不振等，严重时会引起肺炎及其他并发症，甚至可以致命。
流感病毒的特性是易发生变异，当人群对变异株缺乏免疫力时，易引起暴发流行。
总之，感冒病人应根据自身的病情特点，分型对症，选用不同的药物、自然方法等进行治疗，不可随便用药，延误病情。
专家支招感冒是一种常见病，所以，一般家庭会自备些感冒药或采用一些小偏方来防治感冒，可是科不科学呢？
在这里，我们根据专家的建议，介绍几种常见且简单的感冒自疗方法：(1)感冒发热、头痛是最常见的，可用复方阿斯匹林进行治疗，每日3次，1次1片。
(2)感冒鼻塞、流涕显著者可用扑尔敏进行治疗，每日3次，1次1片。
(3)感冒咳嗽严重者可服用复方甘草合剂，每日3次，1次10毫升。
除了用这些药物来进行感冒的治疗外，还可以用以下一些非药物疗法来进行感冒的治疗。
当然，这些方法同样适用于普通感冒和流行性感冒。
如：(1)选鲜姜100克，捣烂如泥，炒热至皮肤能忍受为宜，摊贴于大椎穴，可用纱布包实，加热水袋敷，随后服热粥或热汤1碗，盖被捂汗，用薄布或薄毛巾罩患者头面部，当患者出现微汗时，去掉罩布，继续热敷40分钟即可，避风2小时。
主治风热感冒、恶风、发热、头痛、咳嗽、咽痛、口渴等症。
(2)进行自我推拿。
常用于感冒初期的治疗，通过推拿，刺激经络、穴位，使经络疏通，祛除病邪，治疗感冒。
方法是：患者站立，双膝微前屈，双掌相对，搓热后分别贴于同侧面部，进行右手逆时针、左手顺时针的按摩约2分钟，致面部有温热感；再用食指、中指、无名指平贴在鼻梁两侧，作上自鼻根下至迎香穴的来回摩擦(力量适度)，并配合鼻的呼吸运动，致鼻塞消除，时间约3分钟。
一天2～3次。
(1)当感冒伴有高热或高热之并发症时，要及时去医院诊治。
(2)治疗感冒期间要防止再次受寒，并适当增加休息，这对防治感冒很有益。
因为感冒病程延长，可引起很多并发症，对人体健康不利。
感冒时，合理地调节饮食，可以帮助身体对抗感冒病邪，达到防病抗病的功效。

下面给出感冒期间合理的饮食指导，希望能够给患者以帮助：(1)发病初宜给患者清淡流质饮食，如果汁、米汤、粥、藕粉、薄面汤等。

编辑推荐

《小病不求医》一书在手，小病无忧，医学专家教你：用轻松、有效的方法，在家自我治疗小毛病！

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