

<<请个医生回家>>

图书基本信息

书名：<<请个医生回家>>

13位ISBN编号：9787564017910

10位ISBN编号：7564017910

出版时间：2009-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：何凤娣

页数：254

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>

<<请个医生回家>>

内容概要

每个人都知道很多个“应该”，应该按时吃饭，应该早睡早起，应该戒烟少酒，应该清心寡欲……事实上却没有几个人能够做到。

疾病是一个阴险的家伙，它把伤害一点点地加之于你，而你毫无觉察。

从现在开始，学习四季养生，注重健康饮食，关注生活细节，重拾我们的健康。

本书致力于引领读者走向自我保健的道路，它涉及人体健康大大小小的角落，用理论昭示你保健的方向，用方法教会你赢得完满的健康。

它告诉我们怎样保养五脏，什么是最健康的食物，提醒我们避免有害的生活方式，以及怎样认识和自我治疗一些常见的疾病。

而更为宝贵的是，本书还把它的触角延伸到了我们的内心世界，那个更柔软、最脆弱、更需要清扫和呵护的地方，让我们在拥有健康体魄的同时，还可以抬起头来，将自己阳光、健康的内心世界展现给世人。

<<请个医生回家>>

书籍目录

第一章 自我养生有诀窍 春季养生重在肝 为何春天要养肝 春天如何养肝 春天养肝好习惯
 春天养肝有禁忌 夏季养生重心 为何夏天要养心 夏天如何养心 夏天养心好习惯 夏天
 养心有禁忌 秋季养生重在肺 为何秋天要养肺 秋天如何养肺 秋天养肺好习惯 秋天养肺有
 禁忌 冬季养生重在肾 为何冬天要养肾 冬天如何养肾 冬天养肾好习惯 冬天养肾有禁忌
 夜间养生有奇效 为何要夜间养生 夜间如何养生 夜间养生好习惯 夜间养生有禁忌第二章
 注重饮食有学问 合理的营养是健康的基础 均衡营养很重要 蛋白质：重要的生命物质 脂类：
 合理搭配食用是关键 糖类：生命的主要能源 矿物质：营养的活跃分子 维生素：防止生病的重
 要物质 水：孕育生命滋养万物 最有益健康的十二种食物 大豆 荞麦 菠菜 西红柿 胡
 萝卜 菌菇类食物 核桃 橙子 牛奶和酸奶 绿茶 鸡蛋 海洋鱼类 最有损健康的十种
 食物 腌制食品 油炸食品 加工肉类食品 汽水、可乐类饮料 饼干、糖果类食品 方便类
 食品 罐头类食品 话梅、蜜饯类食品 烧烤类食品 冷冻含糖类食品 损害健康的饮食细节
 快餐：简单好吃不营养 微波食品 不能经常吃 绝食族” 害处多 用水果代替蔬菜 把水果当
 主食 随便补充维生素 喝酒不可过量 饭局越多患病机会也越多 培养良好的饮食习惯 按时
 吃早餐 晚餐不可吃太多 每顿只吃七八分饱 吃饭时应细嚼慢咽 饭后不要吸烟 喝咖啡不要
 过多 尽量减少饮酒量第三章 生活细节有讲究 穿着细节要讲究 不能直接穿上身的衣服 别让
 内衣偷走健康 别忽视了泳衣 别让眼镜伤害眼睛 睡眠细节要注意 睡觉要掌握好时间 适宜
 的寝具有助睡眠 不良睡姿影响健康 裸睡有益健康 起床前有助健康的动作 居家细节要重
 视 让居室静下来 挂对窗帘保健康 饮水机定期清洗有方法 不宜放在卧室的花 运动细节要
 留心 运动项目的选择 运动前做好准备工作 运动后的注意事项 工作细节别大意 合理保养
 电脑配置 电脑族用眼误区 办公室里的小动作第四章 发病之前有预兆 疾病是如何产生的 任
 何疾病都是有信号的 突然变得少言寡语——甲状腺功能减退 清晨老是饿得慌——糖尿病 睡
 眠充足但总是头晕脑胀——椎基底动脉硬化 凌晨醒来再也睡不着——抑郁 老年人常见病的信号
 老年痴呆的信号 糖尿病的信号 高血压的信号 冠心病的信号 肝硬化的信号 慢性肝
 炎的信号 慢性胃炎的信号 支气管哮喘的信号 少儿常见病的信号 新生儿黄疸的信号 新生
 儿肺炎的信号 新生儿脐炎的信号 儿童先天性 心脏病的信号 小儿多动症的信号 婴儿湿疹
 的信号 小儿麻疹的信号 肠梗阻的信号 女性常见病的信号 流产的信号 前置胎盘的信号
 产后出血的信号 产褥感染的信号 子宫脱垂的信号 阴道炎的信号 宫颈炎的信号 盆腔炎的
 信号 子宫内膜 异位症的信号第五章 居家常备药箱 处方药与非处方药 寻医问药 处方药与
 非处方药的基本常识 健康加油站 家庭应该常备哪些药物 寻医问药 家庭常备药物 家庭药
 箱常备器材 健康加油站 家庭用药小常识 寻医问药 家庭用药基本常识 健康加油站 走出
 家庭用药误区 寻医问药 家庭用药误区 健康加油站 学一点急救方法 寻医问药 家庭用药
 急救方法 健康加油站第六章 常见病症有对策 有病不能拖，一拖成大祸 牙痛——其实是冠心
 病 视力减退——肝脏出了问题 经常干咳——肺癌 突然发蒙——急性脑血栓 脚肿——静脉
 出了问题 小病可以自己治 感冒 便秘 老年人常见病的家庭防治 前列腺病的家庭防治 胃
 癌的家庭防治 老年性白内障的家庭防治 肺癌的家庭防治 慢性肺源性心脏病的家庭防治 痛
 风的家庭防治 青光眼的家庭防治 少儿常见病的 家庭防治 新生儿败血症的家庭防治 百日咳的家
 庭防治 急性上呼吸道感染的家庭防治 急性肾小球肾炎的家庭防治 小儿肾病综合征的家庭防治
 小儿佝偻病的家庭防治 小儿遗尿症的家庭防治 婴幼儿腹泻的家庭防治 女性常见病的家庭防治
 痛经的家庭防治 月经失调的家庭防治 阴道出血的家庭防治 妊娠期便秘的家庭防治 乳腺癌的家
 庭防治 更年期综合征的家庭防治第七章 心情开朗有良方 心理健康比生理健康更重要 心理健康与
 身体健康的关系 保持心理健康的小窍门 性格特征与疾病的关系 疾病不同性格亦不同 性格不
 同易患疾病亦不同 良好的情绪是最有助于的力量 不良情绪常致人天亡 心病还得心药治 树立
 正确的自我意识 自我意识的定义 正确认识自我 愉快地接受自我 自觉地控制自我 努力疏
 导和排解不良情绪 不良情绪的自觉发泄法 不良情绪的工作疏导法 不良情绪的工作宣泄法
 不良情绪的转移化解法 偶尔吹吹牛 通过网络进行宣泄 学会控制精神压力 提高抗压能力

<<请个医生回家>>

疏减精神压力 积极保持身心愉快的秘诀 保持正面思考 常做快乐的事 寻找生活的亮点
常接触知心朋友 学习新事物 嫉妒是谋杀自我的凶手 嫉妒与羡慕的区别 嫉妒心理产生的原因
嫉妒心理的特点 嫉妒心理的层次划分 嫉妒心理的危害 克服嫉妒心理的方法 走出自闭心
理, 拥有开朗心情 自闭心理形成的原因 青春期的社交恐惧 自闭侵扰都市白领 老年人的自
闭黄昏 走出自闭心理的办法 虚荣心要不得 虚荣心产生的原因 虚荣心的典型表现 虚荣心
的危害 如何不被虚荣奴役 不用自卑来消极避世 自卑产生的原因 自卑的危害 消除自卑心
理的方法 学会善待自己, 勇敢面对挫折 挫折形成的因素 影响挫折承受力的因素 克服挫折心
理的方法

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>