第一图书网, tushu007.com

<<健康路线图>>

图书基本信息

书名：<<健康路线图>>

13位ISBN编号：9787564501211

10位ISBN编号：7564501219

出版时间：2009-9

出版时间：郑州大学出版社

作者：刘江红　主编

页数：332

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

天有不测风云，人有旦夕祸福。
生活在大千世界里的芸芸众生，难免会受到疾病的困扰。
许多慢性病单靠长期服药治疗，不一定会取得良好的疗效，而通过祖国医学的各种行之有效的回归自然疗法，往往会收到意想不到的满意结果。
　本书紧紧围绕当今人们家庭医疗实际，贴近人们的实际生活，较全面、系统、通俗地介绍了近百种常见症状、疾病（主要是慢性病）的科学、实用的家庭医疗方法。
编者尤其强调回归自然，主要介绍的都是非药物的自然疗法，如饮食、药粥、药膳、药茶、药酒、按摩、拔罐、艾灸、洗浴、外治、贴敷、运动调治等，语言通俗易懂，方法简便易行，而且强调就地取材，实用价值非常高，是一本实用性、可操作性极强的优秀家庭保健科普读物。
　编者把百姓的需要放在首位，从老百姓实用角度来编写，读者能够轻易掌握各种常见病症的家庭自我处理方法，最终达到少生病、不生病，及时有效地预防和控制疾病的目的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘江红，福建卫生职业技术学院临床医学系内科综合教研室主任，高级讲师，注册医师。
1984年毕业于福建医学院临床医学专业，获得医学学士学位。
在长期的教学与临床工作中，积累了丰富的教学与临床经验，曾被评为“福建省优秀青年教师”，参与编写《精神科护理学》国家级规划教

书籍目录

1.常见症状　发热　中暑　牙痛　呕吐　腹泻　便秘　哮喘　偏头痛　瘫痪2.内科疾病　感冒　慢性支气管炎　支气管扩张　肺源性心脏病　胃食管反流症　慢性胃炎　消化性溃疡　胃下垂　病毒性肝炎　胆结石　慢性胆囊炎　高脂血症　高血压　冠心病　缺铁性贫血　溶血性贫血　再生障碍性贫血　过敏性紫癜　原发性血小板减少陛紫癜　风湿性关节炎　慢性肾炎　肾盂肾炎　尿毒症　糖尿病　神经衰弱　脑动脉硬化　脑梗死　老年性痴呆　面神经麻痹　三叉神经痛　坐骨神经痛3.外科疾病　疖　肱骨外上髁炎　……4.妇科疾病5.男科疾病6.五官科疾病7.常见皮肤病8.性传播疾病

章节摘录

1.常见症状发热凡体温超过37.5°C，或1日内体温变化超出1°C时，即可认为是发热。
引起发热的原因很多，一般分为感染性和非感染性两类。
感染性发热主要是病原微生物侵入人体引起急性感染所致，如流行性感冒、麻疹、流行性乙型脑炎、败血症、急性细菌性痢疾、疟疾、急性血吸虫病等，亚急性或慢性感染也可引起发热；非感染性发热，多见于组织损伤（急性心肌梗死、内出血、外伤或烧伤、大手术后）、恶性肿瘤、急性白血病、急性溶血性贫血、变态反应性疾病（如风湿病、血清病、药物热、红斑狼疮等），另外，甲状腺功能亢进、脱水、中暑等也可引起发热。
中医认为，发热是由外感或内伤所引起。
外感发热多表现为恶寒、发热、无汗；内伤发热的特点是起病较慢，病程长，发低热，有盗汗，并伴有恶心、烦热等，多见于现代医学中的结核病、肿瘤及一些慢性感染性疾病。
饮食疗法1.西瓜瓤去子，用洗净纱布绞挤汁液，代水大量饮用（以三白西瓜为佳，即白皮、白瓤、白子）。
2.熟黄瓜1条，竹沥水90毫升，玄明粉10克，蜜糖30克。
将黄瓜切碎加水250毫升，捣烂取汁，与其他药混匀，放碗中炖30分钟，1日分3次服完。
3.大梨1个，荸荠5个，鲜茅根30克，鲜麦冬30克，鲜藕30克。
分别洗净、捣碎，用洁净纱布绞汁，混匀后凉服、温服均可。
4.鸡蛋2个，蜂蜜60克。
将鸡蛋打入碗中，混入蜂蜜、水适量搅匀，用煮沸的开水冲鸡蛋饮服，每日1次。
5.香水梨或雪花梨数个，捣碎取汁，加蜜适量，熬后用凉开水冲服。
6.西瓜取瓤去子，用洁净纱布绞汁；番茄烫后剥皮去子，同样取汁。
2汁合并代水饮用。
以上各方均有清热之功能。

编辑推荐

《健康路线图:家庭巧治百病》：全家可看，终生享用。

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