

<<家庭保健医常见病防治指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健医常见病防治指南>>

13位ISBN编号：9787801745378

10位ISBN编号：780174537X

出版时间：2007-9

出版时间：中医古籍出版社

作者：刘荔 编

页数：439

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>

<<家庭保健医常见病防治指南>>

内容概要

常见病家庭防治，是我国劳动人民在缺医少药的情况下，为了及时解除疾苦，帮助身体恢复健康逐渐形成的自我保健方式。

改革开放以后，国家经济发达了，人民生活水平提高了，加之医药市场的开放，以及非处方药品'的扩大使用，这一形式更加盛行，不仅小伤小病不去医院求治，就连一些大病也图方便，随便到药店买点药自用。

但是，毕竟大多数人缺乏医药知识的培训，大都是凭经验随症购药，对疾病的诊断及药物的特性、毒性及耐药性、服药方法、剂量等认识明显不足，在用药时又习惯任意加大剂量，随便更换药品，这些行为和认识都直接影响用药的安全性和有效性。

为了让广大群众更全面地掌握常见病家庭防治知识，我们系统总结了全国著名老中医刘启廷主任医师在这方面的经验，并加以整理，编著这本适合老百姓家庭使用的保健书——《常见病防治指南》，帮助广大读者正确掌握疾病的预防、诊断及用药知识，提高常见病的自我防治能力及合理安全用药方法。

编写力求通俗易懂，具有科学性和实用性，让其真正成为老百姓的家庭保健医。

<<家庭保健医常见病防治指南>>

书籍目录

防病篇一、人身健康知多少二、进入小康怎么吃三、警惕现代生活中的富贵病四、谨防现代生活带来的血液病五、防止饮食不当引发的疾病六、慎防喝出来的疾病七、饮水防病八、防止不良生活习惯引发的疾病九、管住嘴防止癌从口入十、避免气出来的病十一、睡眠防病十二、排便防病十三、夏天谨防电风扇病十四、当心空调引发的疾病十五、当心常吃的食品危害健康十六、怎样预防早衰十七、预防早衰的食品十八、要想人不老关键在健脑识病篇识病查体一、身体健康状态自测二、24小时随时注意健康自检三、注意清晨的异常感觉四、口味异常识病五、看面色识病六、看面容识病七、看眼睛识病八、眼前出现异色识病九、看鼻型识病十、看鼻涕识病十一、看舌识病十二、看口唇识病十三、看皮肤识病十四、看手掌识病十五、看指甲识病十六、看肚脐测病十七、看步态识病十八、看尿色识病十九、看粪识病二十、看内裤污染物识病二十一、气短识病二十二、头痛识病二十三、注意夜间易发生的疾病二十四、注意中风病的信号二十五、下肢发冷识病二十六、脚肿识病二十七、观汗识病二十八、捕捉脑瘤的蛛丝马迹二十九、血液黏度增高四大症状.....治疗篇用药篇

<<家庭保健医常见病防治指南>>

章节摘录

防病篇： 健康靠自己保健，生命靠自己把握。

人类最好的医生是自己。

疾病是健康的大敌，只有不生病，才能身体健康。

要想不生病，必须掌握防病的知识，切记千万不要让无知糟蹋自己的身体，夺去自己的幸福。

一、人身健康知多少： 健康，是个人人关注的话题。

然而，对健康的重要概念人们似乎知道的太少。

世界卫生组织（WHO）以立体的生物—心理—社会医学观念修整了传统的概念，指出：健康不仅是没有生理疾患，还包括心理健康和良好的社会适应能力。

而营养、社会、心理因素对健康的影响甚大，任何不足和太过都是有害的。

下面介绍有关知识。

1. 蛋白质 蛋白质是人体营养的重大要素之一，来源于鱼、肉、禽、蛋及其它一些动植物食品中。

它是组织细胞不可缺少的一种成分，也是构成肌肉、内脏、血液、骨骼等各种组织器官的重要物质。

在各种营养物质中，蛋白质对于人体最为重要，人体对蛋白质的需要量与年龄、身体状况和劳动强度有关。

如一个普通劳动强度的成年人，每天需要90克左右的蛋白质就能够满足机体需要，劳动强度大的可适当增加。

若摄入过多可增加肾脏负担，摄入不足则造成营养不良。

2. 鸡、鱼、肉、蛋 鸡鱼肉蛋是蛋白质主要供应资源，根据每人每天90克左右的蛋白质的需求，肉类每天不能少于100克，蛋类每天不能超过1个，最好多吃鱼类，或者吃多种杂粮的混合面，也可保护优质蛋白的供应。

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>