

<<健康不求人>>

图书基本信息

书名：<<健康不求人>>

13位ISBN编号：9787802450561

10位ISBN编号：780245056X

出版时间：2008-7

出版时间：陈炳旗,蔡坚 军事医学科学出版社 (2008-07出版)

作者：陈炳旗,蔡坚

页数：591

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>

## <<健康不求人>>

### 内容概要

《健康不求人：成德中医养生集萃》全书分为3篇，即：医疗篇，介绍了有关求医用药知识和意外伤害中的自救方法，以及一些有显著疗效的草药、偏方、验方等；食疗篇，提倡保证食品质量、科学搭配，介绍了四季食物防病治病、强身健体的功效和药性；养生篇，介绍了古今中外名人益寿看家年之道，以及日常保养、择时充电和部位养生的方法

## &lt;&lt;健康不求人&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 医疗篇求医指南，服药顾问一、求医向导二、服药知识慧眼观健康，妙手查病患三、观疾查病四、癌症的早期预防家有急救方，遇事无需慌五、家庭急救须知六、救护常识七、被动物咬伤的救治方法八、遇到险情，如何面对小病有妙方，合家备安康九、小病的家庭治疗十、眼病的治疗十一、巧治耳病十二、鼻病的防治十三、巧治牙痛十四、口腔疾病的治疗十五、巧治咽喉疾病十六、防治呃逆十七、治咳嗽十八、治心血管疾病单方十九、治泌尿系统疾病验方二十、治妇科疾病验方二十一、巧治皮肤疾病二十二、巧治外伤二十三、指导您应对消化不良二十四、其他常用的简易疗法中篇 食疗篇食品质量，健康保障，科学搭配，事半功倍一、认识食品安全二、认识绿色食品三、食物搭配有讲究四、饮食营养误区应时食疗，四季平安，美味菜单，保健良方五、食疗歌谣六、养生食谱七、四季养生饮食八、留意营养平衡九、对症进食，祛病延年荤素食品，皆有药性，寻常果蔬，防病治病十、常用食物的营养及作用十一、五谷杂粮保健益寿十二、蔬菜、水果益身防病十三、肉类海产功效各异十四、巧选蔬菜水果食疗好十五、其他食品的保健功效下篇 养生篇掌握健康诀窍，共唱长寿歌谣，效仿中外名哲，德盛寿颐业皎一、养生歌谣二、古今中外名人的养生长寿之法三、人的正常年龄和健康标准四、影响健康的因素五、古往今来的养生之道六、日常养生之道日常保养，如筑基墙，择时充电，炼出金刚七、择时养生健康长寿部位保健，惠及全身，持之以恒，益寿延年八、人体各部位的养生保健

## &lt;&lt;健康不求人&gt;&gt;

## 章节摘录

医疗篇之一 求医指南, 服药顾问一、求医向导 必须去看医生的几种体征常识告诉我们不是所有的毛病都要去医院看医生的。

但如果身体出现了严重体征, 是马虎不得的, 必须去看医生。

1. 身上很容易出现瘀斑。
2. 头痛, 同时伴有视力模糊和恶心。
3. 牙龈出血, 老是觉得口干, 喝水不能解决问题。
4. 慢性咳嗽, 持续不断的长期喉咙痛, 同时吞咽有困难。
5. 咯血或者吐血。
6. 胸部感到压力, 呼吸短促。
7. 胸痛, 同时放射到颈部和肩部、手臂。
8. 乳房肿块, 摸到不能解释的包块和红肿。
9. 身上痣的颜色和大小有所改变。
10. 不能解释的全身发痒。
11. 反复出现的寒战、出汗和发热, 甚至抽搐。
12. 感到非常疲劳, 老是睡不着觉。
13. 不能解释的明显的体重下降或体重增加。
14. 肚子痛, 在吃饭以后2~3个小时之内出现肚子痛。
15. 严重的抑郁症。
16. 手脚不能运动、麻木。
17. 月经不规则。
18. 肛门出血, 或者排出黑色的大便, 或便血。
19. 尿急、尿痛和尿频。
20. 拉肚子或者便秘, 很长时间没有改善。

5种病症须立即去看急诊医学专家认为, 人体染病有多种症候, 下列5种尤其不能掉以轻心: 1. 体重突然减轻: 您的饭量未有变化, 但忽然间明显消瘦, 这可能是胃癌的先兆。

如果您是一位女士, 卵巢癌这时可能正在向您袭来。

## <<健康不求人>>

### 编辑推荐

《健康不求人:成德中医养生集萃》内容涵盖医疗、食疗和养生各个方面,涉及中、西医学的多种学科,并汲取了当代医学的许多最新研究成果。既尊重传统,又立足创新。

<<健康不求人>>

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>