

<<家庭健康快车（全三册）>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康快车（全三册）>>

13位ISBN编号：9787806018514

10位ISBN编号：7806018514

出版时间：2006-5

出版时间：辽宁画报出版社

作者：高建伟

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>

## <<家庭健康快车（全三册）>>

### 内容概要

本书共分四个部分，第一部分介绍了身体各部分的组成“零件”；第二部分提供了一整套应对家庭常见的小疾病的方法；第三部分，告诉你该怎样保持身体“大机器”的自然运转，教你如何用药物和锻炼来维持它的健康；第四部分为准妈妈提供细致的心理和实际上的指导。

<<家庭健康快车（全三册）>>

作者简介

高建伟，男，1960年出生于中医世家，现为中医研究院副教授，多年来致力于传统医学的研究和教学，有多部专著出版。

曾出版过《家庭中医医疗保健百科》、《饮食本草养生》、《实用本草》等著作。

## &lt;&lt;家庭健康快车 (全三册)&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 了解我们的身体 人体结构 人体细胞 人体基本组织 皮肤运动系统 循环系统 淋巴系统 呼吸系统 消化系统 泌尿系统 内分泌系统 神经系统 脑的结构 生殖系统 新陈代谢

第二篇 家庭医疗DIY 第一章 小疾病的自我疗法 一、神经与精神疾病 22种消除头痛的建议 失眠：12种帮助你入睡的方法 时差失调：10种调整时差的建议 健忘：9种增进记忆力的简便方法 恐惧症：8种对付之道 忧郁症：9种消除忧郁的方法 晕车、晕船及晕机 8种迅速疗法 二、血液循环与内分泌疾病 高血压 9种控制方法 低血压的3种控制方法 静脉曲张：9种控制此症的疗法 静脉曲张 9种疗法 糖尿病：16种控制糖尿病的方法 痛风的10种对付之道 15种保持低胆固醇的方法 三、呼吸系统疾病 感冒：12种击溃病毒的疗法 气喘病：6种阻止气喘病发作的方法 四、消化系统疾病 恶心的4种解决之道 呕吐：5种缓解不适的疗法 胀气：3种消除气体的方法 肠胃溃疡：8种缓和症状的疗法 胃灼热：12种解决之道 食物中毒：5种控制的方法 便秘：11种解决便秘的方法 痔疮：10种对付之道 五、妇科与泌尿系统疾病 乳房不适：9种减轻疼痛的秘诀 经痛：12种简单的消除法 6项协助怀孕的要点 霉菌感染：18种天然的对付之道 膀胱感染：7种应付此恼人问题的方法 生殖器疱疹：8种处理措施 阳痿：12种克服的方法 六、眼、耳、鼻、喉科疾病 黑眼圈：5种消除瘀血的方法 眼布血丝：6种消除血丝的方法 结膜炎：6种治疗红眼的方法 耳痛：6种止痛法 中耳炎：7种治疗及预防之道 6种避免打鼾的诀窍 流鼻血：9种止血的诀窍 鼻窦炎：7种对抗感染的方法 喉咙痛：8种消除疼痛的方法 七、口腔、牙齿疾病 口臭：9种克服之道 磨牙：4种制止磨牙的方法 牙痛：8种止痛诀窍 齿龈发炎：10种阻止牙龈疾病的方法 假牙的问题：14种使你安心地微笑的方法 八、头发、皮肤疾病 头皮屑：11种阻止生头皮屑的要诀 晒伤：12种治疗方法 割伤及擦伤：7种缓解疼痛的方法 烧伤：5种轻伤的处理法 8种对抗冻疮的方法 7种阻止嘴唇干裂的妙方 12种纾解双手干裂的妙方 皮炎及湿疹：13种使皮肤回复干净的疗法 牛皮癣 8种疗法 11种战胜疣的方法 疔的4种消炎妙方 13种滋润及软化鸡眼与厚茧的方法 疤痕的问题：5种减少疤痕的方法 脂肪堆积：7种对抗之道 香港脚：12种去除香港脚的方法 九、骨骼疾病 肌肉痛：15种纾解的方法 对付半夜肌肉抽筋的6种方法 颈部痛：13种消除疼痛的方法 背痛：7项止痛妙方

第二章 急症在身边，你该怎么办？  
——内科篇 感冒 休克 晕动症 咳嗽 呕吐 掉下巴 耳内异物 腹痛 过敏反应 牙痛 牙齿断裂 牙齿脱落 抽筋 呼吸道异物 发热 昏迷

第三章 危险身边，你该怎么办？  
——外科篇 溺水 伤口 异物 烫伤 头部创伤 手部切割伤 腹部外伤 断肢 刀伤 电击伤 毒蛇咬伤 狗咬伤 蜂类蜇伤 蜈蚣咬伤 猫、鼠咬伤 蝎子咬伤 毒蜘蛛咬伤

第三篇 轻松换来好身体 第一章 你所不知道的用药法则 切不可随意加大用药剂量 勿以药瓶直接服药 切忌干吞药物 胶囊不可打开服 王牌药并非百病都治 副作用 毒性作用 非处方药也有毒 用药并非越多越好 亲药贵药不一定是好药 不要过早停止用药 切忌长期服药后突然停药 切忌乱放乱装药品 伤口不宜换药 太勤 碘酒和红汞不宜混用 化脓伤口不宜用磺胺类药 伤口化脓时不宜用紫药水 慎用“云南白药”、“三七粉”补药 “治疗”癌症去痛片与止痛片的异同 哪些人不宜服用阿司匹林 勿滥用速效感冒胶囊 长期服维生素C不能预防感冒 喝醋解酸是良方 高血压患者不宜用激素 高血压、冠心病病人慎服消炎痛 不要随便使用降胆固醇药物 心绞痛时服药需谨慎 切忌常服安眠药 白蛋白不是营养药 正确认识“伟哥” 白癜风病人不宜服用维生素C 牛皮癣患者慎用抗肿瘤药物 中药也有副作用 中药不会把人吃虚 开水煎药不可取 中药不能用水洗 中药煎焦不可服 隔夜汤药不能服 正确认识“壮阳”药 牛鞭膏不能滥用 服中药应“忌口” 人参蜂王浆并非人人可服 服用胖大海应对症 乱用鲜竹沥不能止咳 不要乱用川贝末 灵芝草功用多 服人参应注意 如何给儿童服药 打针不如吃药 安全吃药时吃糖会影响疗效 药物下宜用果汁送服 不宜用牛奶送服 药物给小儿科学补钙 不要给健康小孩子滥用滋补药 健康孩子该不该常吃葡萄糖 长期使用中枢神经兴奋药会使人成瘾吗 喉片不能当糖吃 小儿发烧可否使用抗生素 小儿腹痛忌滥用止痛药 哪些孩子不宜打预防针 接种疫苗的注意事项 服小儿麻痹糖丸后不宜立即喂奶 过量喝止咳糖浆会中毒 不要给小儿乱用退热药 儿童不要常服驱虫药 婴幼儿不宜使用氯霉素眼药水 用爽身粉扑女婴下身 害处大 孕妇应合理服用维生素A 明党参不是安胎药 孕妇忌服阿司匹林 孕妇不宜使用风油精、清凉油 孕妇可以打哪些预防针 产后七日内不宜服用人参 哺乳期妇女忌滥用药物 服避孕药时须注意 补充营养 孕妇该不该服用驱虫药和泻药 对症服用阿胶 咳嗽一定要马上服止咳药吗 老年人忌滥服药 酒 老年人应慎用解热镇痛药 老年人要遵医嘱使用抗生素 老年人慎用安眠药 什么药品是假药 劣药 对心脏有损害的药物 有哪些对肝脏有损害的药物 有哪些对肾脏有损害的药物 有哪些对血液系统有损害的药物 有哪些

## &lt;&lt;家庭健康快车 (全三册)&gt;&gt;

哪些药物可引起高血脂可致胎儿畸形的药物有哪些哺乳期用药注意事项抗菌药物的应用原则亲生儿使用抗菌药的选择老年人常见的抗感染用药有哪些透析时如何正确使用抗菌药物合理使用抗生素常用的口服抗生素有哪些恶性肿瘤并感染时怎样选用抗菌药物黄连素也有耐药性病毒感染时应如何选择药物解热镇痛药不能降低正常人的体温发热及疼痛病人不能滥用解热镇痛药长期服用阿司匹林为何容易出血孕妇须慎用阿司匹林抗偏头痛的药物有哪些麻醉药与麻醉药品有何区别哪些中草药有镇痛作用肺气肿患者不能用安眠药催眠镇静催眠药为何不宜长期服用安宁的使用为何越来越少饮酒的同时为什么不能服用镇静催眠药使用抗精神病药物的注意事项怎样减轻抗癫痫药的胃肠道刺激使用麻醉药物需要做过敏试验吗心得安能用于支气管哮喘和心源性休克吗老年人如何应用心血管药物如何合理选用抗溃疡药物在乳汁中排泄较多的药物有哪些长期服用避孕药能否影响生育孕妇应慎用解热镇痛药第二章 生命在于运动散步跑步游泳骑自行车爬楼梯登山旅游日光浴空气浴冷水浴俯卧撑健身球仰卧起坐跳绳哑铃踢毽子乒乓球网球高尔夫球健美操扭秧歌第四篇 准妈妈必读第一章 宝宝患病早知道小儿骨髓炎婴儿湿疹尿布疹风疹水痘水痘小儿药疹麻疹幼儿急疹流行性腮腺炎猩红热百日咳小儿支气管哮喘急性扁桃体炎新生儿黄疸小儿中暑病小儿遗尿症便秘儿童缺铁性贫血儿童多动症小儿蛔虫症儿童肥胖症小儿厌食症维生素A缺乏症维生素B<sub>1</sub>缺乏症维生素C缺乏症第二章 轻松几招做个合格妈妈一、 婴儿用药的4个选择新生儿如何选择使用抗菌药不要捏鼻子强行给婴儿灌药婴儿鼻塞慎用鼻眼净婴儿外用药时应小心二、 儿童合理用药的9项禁忌忌用果汁送服药物喉片不能当糖吃小儿忌用成人药小儿缺铁性贫血补铁禁忌小儿腹痛忌滥用止痛药小儿不能乱用退热药生长激素不能随便使用儿童不要常服驱虫药健康儿童不能滥用滋补药三、 儿童用疫苗要注意3点注意一：接种疫苗的前后注意二：打预防针时注意三：服小儿麻痹糖丸后不宜立即喂奶第三章 不能忽视的儿童心理问题一、 了解儿童的心理儿童的生理发展儿童的心理发展儿童心理卫生的辅导儿童问题行为的矫正辅导二、 危害儿童的心理问题儿童抑郁症儿童孤独症儿童孤独症伴“白痴学者”儿童焦虑症儿童恐怖症学校恐怖症儿童行为异常口吃症学习困难症儿童品行障碍溺爱综合征恋母综合征婴儿智力异常婴儿怯生幼儿园恐怖症过于任性自卑夜惊儿童退缩行为吸吮手指咬指甲附录：就医小常识叫救护车的学问选择医院时的考虑怎样评价和选择医生学会与医生打交道看病前的准备挂号不简单急诊门诊专家门诊挂号时，要正确填写好病史卡中每个项目候诊门诊小手术住院陪护病人探望病人转院出院

<<家庭健康快车（全三册）>>

章节摘录

书摘背痛：7项止痛妙方 急性背痛会突然来袭而且有剧痛。

它发生于你勉强去做某事或不正确地使力。

这种痛可能来自背部的肌肉扭伤，而且可能痛上好几天。

医生建议患者循着下列的自救妙方，以止住持续的疼痛。

妙方：让你的脚歇歇 急性背痛患者第一件要事就是躺在床上休息。

其实，这也是你唯一想做的事。

任何肢体的移动，甚至起身去厕所，都可能引起疼痛。

因此，病发后的第一二天，应保持最低的活动量。

妙方：利用冰敷止痛 急性背痛来袭时，最佳的止痛法是用冰块按摩，这有助于消除背肌的肿大及紧绷。

将冰敷带置于疼痛部位，按摩7—8分钟。

如此做一或二天。

妙方：试用热疗法 在前一两天用冰敷后，改用热疗法。

将软毛巾置于温水中，拿出拧干后弄平，使皱褶消失。

背朝上胸朝下地躺下，在臀部及脚踝的另一面，各垫一枕头。

把毛巾平铺在背部疼痛之处，覆上一层塑胶袋，再放上电热板，调整至中等热度。

妙方：冷热法并用 如果你不确定用冷疗法好还是用热疗法，那么两种方法都用，冷热交替确实可以缓解疼痛。

冰敷30分钟后，热敷30分钟，如此地反复数次。

妙方：伸展背肌以消除痉挛 伸展疼痛的背部有助于复原。

下半部背痛的伸展方法是躺在床上，轻轻地提起双膝，向胸前弯曲。

一旦膝盖抵达胸前，稍微再对膝盖施压。

放松后再重复。

伸展肌肉帮助肌肉较快复原，比等待肌肉自己恢复更有效率。

妙方：以滚动的方式下床 当你非得下床时，医生建议你小心地慢慢滚动到床边。

滚动的方式可以使你的疼痛减至最低程度。

一旦来到床沿，先让双脚着地，再将身体直直地撑起，有如跳板的反弹动作。

下列几项妙方对慢性背痛患者特别有帮助，当然，急性背痛患者也可试试。

妙方：在弹簧床下塞些旧杂物 这方法的目的在于防止睡觉时，床的中央部位凹陷，使腰及背部下陷。

在床垫与弹簧垫之间铺三夹板，可解决床下陷的问题。

P171-P172

## <<家庭健康快车（全三册）>>

### 编辑推荐

日益繁忙的我们，当面对身体出现的一些小状况时，有多少人会主动去看医生呢？

又有多少人是抱着“别理会，疼痛，忍一忍就过去了”的侥幸心理呢？

不用急，本书来帮你忙！

这是一本实用的家庭医疗手册，让你不需出门，就可以拥有自己的家庭私人医生！

本书将为您解答：家庭健康的注意要点；家庭常见疾病的应对措施；家庭急救的基本常识；家庭用药的注意事项。

书中，既有通俗简明的理论，又有较强的实用性，从治到防，能给你带来“防患与未然”的警示和及时就医的提醒。

深入浅出，把趣味性和专业性有机结合，既让读者阅读得下去，又能达到治疗的目的。

当您想要了解自己及家人的健康状况时，让本书来做您的保健医生；当你急于解决病痛时，让本书担当您的健康顾问；当您正承受难以启齿的病患折磨时，让本书做您的守护使者！

<<家庭健康快车（全三册）>>

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>