

<<家庭医生>>

图书基本信息

书名：<<家庭医生>>

13位ISBN编号：9787806760055

10位ISBN编号：7806760059

出版时间：2001-08

出版时间：文汇出版社

作者：（美）韦克

译者：红郝莉 / 陈舒

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>

<<家庭医生>>

内容概要

这本书并不仅仅是关于疾病的，它是一套完整的家庭保健策略，我们告诉你你家的药柜里应贮藏什么药，你应该如何检查你的医疗记录，你如何来选择保健服务机构。

这不止这些。

你是不是被健康保险和所有那些相关的缩略语。

《家庭医生》的独特之处还在于其信息的来源。

这本书不是宣场观点的，更不是一个医生或一家医院的保健观。

本书中的信息有最可靠的直接来源。

我们并不是仅仅打个电话向某个医生证实一下我们的观点——请相信我们，这种方法并不罕见！

我们从来不这么做。

我们的做法是遍搜世界各地的医学杂志，走访最好的医学院校，请教最著名的学者，甚至还要认人再度确证我们提出的建议。

换言之，你在书中读到的已经经过反复的核查。

<<家庭医生>>

书籍目录

关于本书 关于本书 愚蠢的猜想 本书的结构 第一部分：关心家人的健康 第二部分：保持健康，从家里做起 第三部分：从这里出发：领略医疗风景 第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母 第五部分：常见病的防治 第六部分：健康三“十条” 如何阅读本书 第一部分 关心家人的健康 第一章 健康，富裕，聪明 理解“健康”的含义 把机器发动起来！ 机器里的幽灵：身心的联系 全靠家庭 具有前摄性 请教医生 第二章、注意饮食和锻炼 做一个营养迷 大量营养素 微量营养素 建造饮食金字塔 谈谈卡路里 子女的饮食 锻炼身体，塑造体形 有氧健身 力量训练 曲伸训练 体重下跌 放松身心 即时放松 降低生活紧张感 第三章 防病的本领 让你的身体——这部神奇的机器运转正常 不分性别都应进行的检查 男士们，到了知难而进的时候 女士们，继续加油 儿童：要为他们的一生着想 老年人：保持内心的年轻 了解家庭病史 了解你的基因 战胜遗传病 向父母了解家庭健康史 查查家庭病历 医疗记录库 索取医疗记录 走近MIB 第二部分：保持健康：从家里做起 第三部分：从这里出发：领略医疗风景 第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母 第五部分：常见病的防治 第六部分：健康三“十条” 附录：常用医学缩略语……

<<家庭医生>>

章节摘录

书摘放松身心 有时想要缓解压力反而增加了心理紧张。但知道如何放松身心是非常重要的，因为心理紧张是影响身心健康的主要因素之一。高度的焦虑可以导致失眠、偏头痛、呼吸器官疾病和心脏病等。

紧张有害健康的原因在于紧张激素的作用和一种古老的本能反应。史前时期，我们的祖先所受的紧张刺激往往是一种能够立刻严重伤害他们的东西，如剑齿虎。在这种情况下，他们只好竭尽所能，或反抗，或逃命。

这样人类就逐渐产生了一种对紧张的自动反应。紧张时，人体自动释放紧张激素，如肾上腺素和考的索。这些激素通过加快心率和呼吸以及增加肌肉紧张而刺激人体，使之进入冲突状态。它们还会从紧急状态下不起作用的免疫和消化系统中调运血液和养份。这就是所谓的“反抗”或“逃命”反应。

如今人们不再需要逃避剑齿虎了。然而这并不能阻止那些激素的分泌，糟糕的是，你无法采取任何生理上的措施使它们消失。结果你持续感到紧张，血压居高不下，免疫能力下降，消化功能降低。

所以你必须学会阻止紧张反应发生。有几个方法可以做到这一点，比如掌握即时放松技巧，以及最大限度地降低生活的紧张刺激性，以便你有足够健康的体魄来应付某些避免不了的紧张状况。

即时放松 当你真正放松时，你的大脑会释放内啡肽，这种物质使你感觉良好。你可以运用几种放松技巧诱导大脑释放内啡肽：深呼吸：做悠长缓慢的深呼吸，每一次呼吸都要彻底充满和排空两肺。

通过鼻孔深深吸入空气，然后通过嘴巴缓慢彻底地呼出。
默想：找一个安静的地方，闭上双眼，全神贯注于一个字(这叫“曼特罗”)，全然不顾外界的刺激。

肌肉循序放松法：在一个安静的地方，身体呈斜躺姿势，从脚到头逐一收缩和放松每一块肌肉。

想像疗法：闭上双眼，想像一个惬意的情景或舒适的地方。或者把你的紧张感想像成一件具体的东西，如一袋垃圾，你正将这袋垃圾扔掉。

你把这些技巧练得越多，就越能够随时随地、轻松自如地放松自己。你的身体调整到了惯于作放松反应的状态，就比较容易排除紧张感。降低生活紧张感 今天众多的书籍和磁带都声称，它们可以告诉你如何使生活变得简单。

虽然那些书籍和磁带都有点过分简单化(请原谅我们这么说)，但还是有许多方式可以降低生活的紧张感的。

对付紧张的关键之一是，控制你做得到的，放弃你做不到的。

列出优先要做的事情并完成它们。
先决定什么事要做，必须什么时候做，如何安排时间做。
然后再安排那些必做的事情之外的任务。

按部就班地做事。
不管是每天、每周，还是每月，有些事情要在固定的时间里做，这样你就能按时完成它们。
按一定的时间表做事可以节约时间而不感到紧张。

学会分配和放手。
给你的丈夫或妻子、孩子、同事或其他什么人分配一些他们力所能及的事情，让他们负责到底。说不。

许多人加入他们并无多大兴趣或义务的俱乐部、委员会和项目，他们应该致力于几项有意义的活动，而放弃其余的活动。

不要老是想了解一切。
如今的世界信息量越来越大，但其中绝大多数与你的日常生活无关。

<<家庭医生>>

给自己时间，并鼓励家人安排清净的时间。

想办法使全家同意每周安排几个固定的时间，不看电视，不打电话，不听广播和音乐，不用电脑。

生活中不要奢求。

许多人实际上是在追求物质，有些东西得到了可能也会被塞进壁橱，不追求这些东西也许可以使你免于无谓地奔忙。

你至少应该，不时地放弃这种追求。

健康从家中开始。

当然，你的家庭医生在你需要时会来帮助——至少我们希望如此。

但大多数情况下，你得预防并处理发生在自家草坪上的日常健康问题。

也许你还没有意识到，但你很可能已有相当的能力处理家庭健康问题了。

事实上，据估计，高达80%的健康护理属于自我护理。

这听上去似乎会让你觉得自己责任重大，但很可能你做的比自己认为的要好得多。

在日常生活中，你可能得处理一些小的医疗问题(如膝盖擦破皮和头疼)，调整家人的营养摄入(“把自己的那份蔬菜吃完，否则就不能吃甜品!”)，并且尽量避免任何人出事故或受伤。

无论是用冰块治疗扭伤的脚踝还是在为一次大手术做准备，你都是在参与自我护理活动。

本章将告诉你该在医药箱中放些什么，教会你如何发现并注意生病迹象和症状，并且将帮助你提高使用民间药方(加上一点常识)来治疗各种伤病的能力，这样你就能比现在准备得更充分了。

有关急症护理的内容请见第五章。

家用药柜中的常备药物 每个家庭的药柜中都应有以下9种基本医疗用品：止痛药，如阿司匹林或阿司匹林替代药：记住，由于阿司匹林易导致瑞氏综合症，因此不要给18岁以下的儿童服用。

催吐药，吐根糖浆：手边备有吐根糖浆是很有用的，不过一定要在医生的指导下使用，否则在某些情况下可能其坏处远大于益处。

抗酸药：用于肠胃不适。

止泻药 凡士林油：用于缓和轻微皮肤病，软化皮肤并保护包扎着的伤口。

通便药 盐：一种天然防腐剂。

体温计：如果你有不到3岁的孩子，除备有口腔用体温计外还应备有直肠体温计。

急救箱，内有抗生素软膏、过氧化氢、一个冰袋、纱布、胶带和网垫、绷带、药棉和棉签、氢化可的松软膏、剪刀、肥皂、绵纸、镊子和一本急救手册：同时还应备有一系列必要的电话号码以备紧急情况出现时使用，这些电话号码包括：报警、火警、救护车、毒品控制中心和家庭医生的号码。

医药箱不能放在孩子够得着的地方，也不能放在温度波动太大的地方。

有关药物储备的细节请见第十一章。

让自己的家成为对孩子安全的家 什么事故都不会出的家庭是不存在的，令人感到痛心的是，事故是造成儿童死亡的首要因素，每两个死亡儿童中就有一个是因为事故而死亡。

无论你的孩子是年龄幼小，毫无危险感还是年龄较大想在家中及附近冒冒险，你都应采取措施让自己的家能为孩子成长提供安全环境。

在一定条件下，眼镜、车库门、安全气囊——甚至是起居室内百叶窗的拉绳，都可能给孩子带来危险。

由于周围有如此众多的潜在危险，因此将儿童安全守则逐条列出是不可能的，从汽车座位和运动设施到窒息危险和游戏，各方面的安全知识你都要懂得。

正如你所知，孩子可能遇到任何事，所有的事都可能发生，而你无法预测到每个将降临到他们头上的情况(这也正是为什么这些情况被称为“意外事故”的原因)。

不过，你仍可以试试。

在医疗照顾方案上签字 到了65岁或年龄更大并不一定表明可自动享有医疗照顾。

如果你有疑问，在到了65岁时可提出申请。

这样，最坏的结果也不过就是发现你早已被接受了而已。

医疗照顾方案登记中存在“时间差”问题。

为了使医疗照顾方案从你65岁生日那天起生效，你可在到达65岁之前3个月提出申请。

<<家庭医生>>

如果65岁后3个多月才申请，那么医疗照顾方案将从申请之日起生效。

这样会导致一段保险空白期，因为大部分私营保险计划都是在你65岁时就终止了。

关于登记医疗照顾方案还存在以下几种不同情况：如果你已享受社会保障或铁路退休条例中的优惠待遇，那么到了65岁可自动享有A部分和B部分的医疗照顾。

你应在65岁生日前3至4个月收到保险卡，不过这张卡从65岁生日起才生效。

如果你没有收到卡但享有优惠待遇，那么医院或医护提供者可将费用记在你的社会保障号码下。

在这些情况下，你可从社会保障办公室获得医疗照顾合格暂时声明。

如果你已65岁或年龄更大并正在申请社会保障优惠待遇，那么作为这一过程的一部分，你可自动享有医疗照顾。

保险卡会邮寄给你。

如果你发现自己符合社会保障的要求，那么你就自动地符合医疗照顾的要求。

享有社会保障残疾待遇的末期肾病患者可自动享有医疗照顾。

否则必须申请。

如果65岁之前你未申请社会保障或铁路退休优惠待遇，你必须写一份申请以登记医疗照顾方案。

这种表明你已有资格享有这些待遇的通知书原本是到时主动寄出的，但现在为节约资金已被取消。

如果你对自己是否满足医疗照顾或社会保障的条件存有疑问，可与地方社会保障办公室联系，弄清自己是否有资格。

.....

<<家庭医生>>

媒体关注与评论

书评关于本书 这是一本非常独特的健康指南。

首先，它不只是针对某一性别、某一健康问题或某一个年龄组。

那样的书有很多，其中有许多也很有用，但这本书是包罗万象的——它适合于每一个家庭成员。

它是一本参考书，你几乎每天都要查阅一下，因为它帮助你处理你和家人每天都会碰到的健康和医疗问题。

这本书并不仅仅是关于疾病的，它是一套完整的家庭保健策略。

我们告诉你你家的药柜里应贮藏什么药，你应该如何检查你的医疗记录，你如何来选择保健服务机构。

还不止这些。

你是不是被健康保险和所有那些相关的缩略语，如HMO、POS、PPO等等搞糊涂了？这本书也会回答这些问题。

《家庭医生》的独特之处还在于其信息的来源。

这本书不是宣扬观点的，更不是一个医生或一家医院的保健观。

本书中的信息有最可靠的直接来源。

我们并不是仅仅打个电话向某个医生证实一下我们的观点——请相信我们，这种方法并不罕见！

我们从来不这么做。

我们的做法是遍搜世界各地的医学杂志，走访最好的医学院校，请教最著名的学者，甚至还要请人再度确证我们提出的建议。

换言之，你在书中读到的已经经过反复的核查。

愚蠢的猜想 请记住，一本关于保健的书并不能包揽一切。

比方说，不能靠一本书对病情作出准确的诊断，书上也不能准确规定某种药的剂量。

你应该把使用本书和请教医生结合起来。

不要愚蠢地猜想你一个人就可以把一切处理好。

本书的结构 为了便于读者使用和阅读，我们将本书分成六大部分。

每部分自成体系，也就是说，你随便翻到第几页，无须阅读前面的十几页，也能够获得你需要的信息。

以下是各部分的概述。

第一部分：关心家人的健康 保健问题应该说有备而无大患。

本部分帮助你端正你对家庭健康的态度，找准自己在其中所担当的角色。

我们还告诉你，你的家庭成员要想能够应付一切可能出现的情况，就必须通过好的饮食习惯和锻炼习惯保养好身体，并且要知道什么时候进行什么检查。

第二部分：保持健康，从家里做起 保健并不是发生了什么事就去看医生。

有许多常见病和“急诊”是需要在家中处理的，所以你应该有所准备，要了解家人万一发生了什么事你应该怎么做。

在本部分里我们将告诉你，在家中你手头应准备些什么，还要描述各种可能发生的事故，以及如何处理这些事故。

第三部分：从这里出发：领略医疗风景 我们要时刻记住，如今的保健是一种商业行为。

医疗风景对消费者来说可以成为斗个眼花缭乱的地方，而这种混乱和不定因素可能会影响你和家人的保健质量，因此我们才花了整个部分专门谈保健行业。

在本部分里，你可以找到有关选择医生、挑选医疗条件、进行检查和手术以及进行药物治疗等方面的知识。

我们还要带你去了解医疗保险的全过程，并且看一看补充或“其他”疗法。

.....

<<家庭医生>>

编辑推荐

这是一本独特的健康指南，它包罗万象，适合每一个家庭成员，可以帮助你处理家人每天都会碰到的健康和医疗问题，并且它不仅仅只是关于疾病的，这是一套完整的家庭保健策略，有了它，就相当于家里有了一位常备的家庭大夫。

<<家庭医生>>

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>