

<<家庭自疗速查手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭自疗速查手册>>

13位ISBN编号：9787807636298

10位ISBN编号：7807636297

出版时间：2011-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：带津良一 编

页数：730

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>

<<家庭自疗速查手册>>

前言

健康不是靠别人给予，而是要自己守护在古代，医学水平落后，医疗技术手段也不像现在这样发达，更没有人人都能享受医疗的福利制度，人们只有运用身边的食物、野草，加上源自生活的智慧，来守护自己的健康。

这在当时是不得已而为之，但我们也未必就可以断言这是一种不幸。

为什么呢？

看看作为现代人的我们自身就可以知道了。

正因为享受着先进的医疗技术和完善的医疗制度所带来的恩惠，所以我们才会毫不在乎地认为“医生会治好我的病”、“就算要上医院也有医保，所以没问题”，导致对原本可以预防的疾病毫不设防，为本来可以自我治愈的小疾病而头痛不已。

甚至可以这么说，正是人们平时的懈怠，导致了生活习惯病患者的增加，进而发展为严重的社会问题，也使医疗费用不断膨胀。

所以说，我们现代人也需要古人那样的意识和智慧，正确对待自己的健康，实现自我管理、自我治疗。

当然，很多情况下还是需要接受医生的治疗和处理的，如因细菌、病毒感染而导致身体状况急剧恶化，或是罹患癌症、脑卒中、心脏病、肝病、肾病等重症。

但是，即使是在这些情况下，患者方面的努力与配合也是不可缺少的，如合理膳食和适当运动、调节压力等。

无须多言，这对治疗过程有着莫大的影响。

虽然医生能对症下药，对患者的日常生活加以建议，但能够在生活习惯方面进行改进和下工夫的只有患者本人。

所以，要拥有真正的健康，就不应该“全权托付医生”，而是每个人都要有“自我治疗”的意识并积极地参与其中。

是不幸，也是万幸，近年来，药物的副作用以及依靠药物治疗带来的各种问题逐渐显现，“自己要积极关心自己的健康”的意识也开始在广大群众中萌芽。

为了追逐这个“新潮流”，我们特意编纂本书。

本书对日常生活中常发生的“77种身体不适症状”，辅以医学性的解说，并就如何自我治疗，或者在生病之际采用什么方法可加快痊愈等，进行了极富操作性的介绍。

相信只要根据本书中介绍的相应疗法，就能切实提高自身的自然治愈力。

衷心祝愿读者朋友度过健康而充实的每一天！

带津三敬医院名誉院长带津良一

<<家庭自疗速查手册>>

内容概要

日常生活中，总会时不时地感受到各种“身体不舒服”，虽然还没发展到疾病的阶段，但是，比起健康检查、医院的治疗，家庭内的自我控制是非常值得重视的。遇到头痛、肩酸、腰痛等小病小痛之时，通过提高自身的自然治愈力，针对病状的家庭疗法（代替疗法）反而疗效会更好。

《家庭自疗速查手册》从多个角度出发，对于日常生活中常见的“77种身体不适症状”的家庭自我治疗进行解说。书中提到的疗法，都是在体检中诊断为“需注意”、“要观察”的情况，比起现代西医学治疗，更重视的是养生和生活习惯的改善。

《家庭自疗速查手册》正文基本上按照身体不适的原因、自我治疗要点、生活习惯改善、适宜的膳食、保健体操、中药疗法、穴位按摩、可以使用的药物、需要补充的营养、家用验方等十项构成。根据不同的症状详细讲解“自我治愈”的方法，并配有易懂的图解。本书从各种家庭疗法中挑选出系统化的内容，或严格筛选出有根据的方法，这些不仅可以改善病症，也可以有效预防疾病，还能替读者省下不少医疗费用。

<<家庭自疗速查手册>>

作者简介

带津良一，带津三敬医院名誉院长，日本Hori
stick医学会会长，国际药膳协会理事，北京中医药大学客座教授。
毕业于东京大学医学部，曾在东京大学第三外科、共立蒲原综合医院外科、都立驹入医院外科的工作
。

<<家庭自疗速查手册>>

书籍目录

上篇 阅读前准备

本书的阅读及使用方法

先行的自我健康检查

中篇 77种身体不适症状

第一章 头面五官不适

不适症状1 头痛

不适症状2 眼疲劳

不适症状3 麦粒肿

不适症状4 视物模糊

不适症状5 耳朵痒痛

不适症状6 耳鸣

不适症状7 头晕

不适症状8 牙痛

不适症状9 牙龈肿胀

不适症状10 口腔疼痛

不适症状11 嘴角开裂

不适症状12 口臭

第二章 呼吸系统的舒适

不适症状13 咽喉痛

不适症状14 咽喉肿胀

不适症状15 咳嗽多痰

不适症状16 鼻涕不止

不适症状17 鼻塞

不适症状18 流鼻血

不适症状19 心悸、气喘

第三章 涉及全身的不适

不适症状20 食欲缺乏

不适症状21 感冒

不适症状22 发烧

不适症状23 头昏、潮热

不适症状24 心理疲劳

不适症状25 身体疲劳

不适症状26 四肢无力

不适症状27 水肿

不适症状28 失眠

不适症状29 晕车

不适症状30 性欲减退

第四章 肠胃、排泄的不适

不适症状31 胃灼热、胃胀

不适症状32 腹部疼痛

不适症状33 宿醉

不适症状34 恶心

不适症状35 便秘

不适症状36 腹泻

不适症状37 排尿不畅

<<家庭自疗速查手册>>

不适症状38 痔疮

第五章 身体各关节的不适

不适症状39 腰痛

不适症状40 肩膀酸胀

不适症状41 膝痛

不适症状42 关节痛

不适症状43 跌打、挫伤

不适症状44 五十肩（肩周炎）

不适症状45 外伤性颈椎病

不适症状46 神经痛

第六章 皮肤的不适

不适症状47 皮肤皴裂

不适症状48 色斑、雀斑

不适症状49 湿疹

不适症状50 荨麻疹

不适症状51 粉刺、脓疱

不适症状52 冻疮

不适症状53 脱发

不适症状54 疣、鸡眼、茧

不适症状55 脚气

不适症状56 异位性皮炎

第七章 困扰女性身体的不适

不适症状57 痛经

不适症状58 更年期综合征

不适症状59 月经不调、月经过多

不适症状60 白带异常

不适症状61 贫血

不适症状62 畏寒症

不适症状63 早孕反应

不适症状64 产后恢复不好

不适症状65 母乳不足

第八章 体检发现的异常

体检异常66 高血压

体检异常67 低血压

体检异常68 胆固醇值偏高

体检异常69 甘油三酯值偏高

体检异常70 血糖值偏高

体检异常71 尿酸值偏高

体检异常72 肝功能异常

体检异常73 肾功能异常

体检异常74 心电图紊乱

体检异常75 肥胖

体检异常76 偏瘦

体检异常77 骨量减少

下篇 特别需要注意的项目

特别项目一 关注儿童身体的不适

体质虚弱

<<家庭自疗速查手册>>

肥胖

感冒

痉挛发作

腹泻

腹痛

便秘

夜尿症

疖子、脓疱

恶心、呕吐

食量小

小儿夜啼

特别项目二 需要掌握的急救处理

突发事故受伤

意识不清

呼吸停止

脉搏停止

休克

出血

骨折

烧伤烫伤

扭伤、脱臼、戳伤

拉伤、抽筋、肌腱断裂

冻伤、冻疮

蚊虫叮咬、动物咬伤

小伤

遭遇事故、灾害

特别项目三 处方药和非处方药的使用

附录 难懂术语注释

<<家庭自疗速查手册>>

章节摘录

版权页：插图：正文的阅读和使用方法正文基本上按照身体不适的原因、自我治疗要点、生活习惯改善、适宜的膳食、保健体操、中药疗法、穴位按摩、可以使用的药物、需要补充的营养、家用验方等十项构成。

这些疗法，不仅可以改善病症，也可以有效预防疾病。

【标题】如“不适症状1头痛”：各种身体不适症状。

【不适的原因】了解产生不适的原因：根据西医，对不适症状进行科学性解说。

【自我治疗要点】了解家庭自疗的要点：自我治疗适用哪些方法，分清是否有必要上医院。

【生活习惯改善】认识生活中的可改进之处：介绍了改正不良生活习惯，远离疾病的方法。

【适宜的膳食】了解改善不适症状的膳食知识：解释食疗的方法，介绍营养素的知识。

【保健体操】学习改善体质的体操：图解随时随地都能轻松练习的健身体操。

【中药疗法】了解中药知识：介绍副作用较少的中药的使用方法、种类。

【穴位按摩】简单快速消除不适的穴位：介绍可有效消除酸痛的身体穴位。

【可以使用的药物】了解药物信息：介绍治疗不适症状的非处方药的药效、副作用。

【需要补充的营养】了解保健食品的使用：对有消除不适症状疗效的保健食品的用法及种类进行解说。

【家用验方】了解验方“家庭疗法”：解说民间传承的有疗效的家庭疗法。

<<家庭自疗速查手册>>

编辑推荐

《名医图解:家庭自疗速查手册(全功能版)》：《家庭自疗速查手册》编辑推荐：全面解读常见的77种身体不适症状。

提供消除身体不适症状的599种家庭疗法。

家庭必备，随手翻阅，自我诊察，辅助治疗。

打造最适合老百姓的居家保健指南。

《家庭自疗速查手册》具有以下特点：**【重要】**人们总会时不时地感受到各种身体不适，虽然还没发展到疾病的阶段，但比起健康检查、医院治疗，家庭内的自我控制尤其值得重视的。

【有效】遇到头痛、肩酸、腰痛等小病小痛之时，通过提高自愈力，针对病状的家庭疗法疗效会更好。

小病小痛，随手解决。

【指南】《家庭自疗速查手册》从各种家庭疗法中挑选出系统化的内容，并严格筛选出有根据、有疗效的改善适症状的方法。

【易懂】图解说明，从头痛发热到体检异常，让你观察并注意身体出现的不适症状，根据不同的症状详细讲解自我治愈的方法。

【省钱】日常健康管理，防止不适症状发展恶化，可以省下不少医疗费用。

<<家庭自疗速查手册>>

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>