第一图书网, tushu007.com

<<现代健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<现代健康宝典>>

13位ISBN编号：9787810605397

10位ISBN编号：7810605399

出版时间：2005-10

出版时间：上海第二军医大学

作者：黄嵘

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

现代健康宝典（上下康复20年精华本），ISBN：9787810605397，作者：黄嵘

第一图书网, tushu007.com

<<现代健康宝典>>

书籍目录

(上卷) 第一章 名人康复康复老人题《康复》范瑞娟失声之后白杨是怎样护理丈夫的乔榛战胜了癌症文坛巨星谈习武“ 济公 ”自有养生术影后秦怡红颜不老微笑的白桦曹雷笑了马季的死而复生微笑的杨沫闵惠芬的“ 生命长城 ”感受人生似药补 第二章 长寿之道动则不衰乐则长寿周谷城长寿八字经苏步青的健脑之道“ 凡事都朝快乐想 ”访世纪老人谢冰心清娱素食话“ 猫王 ”生花妙笔九旬翁奇人 · 奇书 · 奇功 世纪画翁长寿之谜 心健身健思想健 第三章 快乐健身我观长寿 积习的改变 坚持运动随遇而安 健康钥匙在自己手中 思想乐观生活规律 保持身心动静平衡 荡起快乐的双桨 事业之乐乐无穷“ 三平 ”与养生 坚持锻炼效果奇妙 二无三乐 心情开朗善待自己 听其自然，以平常心对待生命 要有一颗感受快乐的心 第四章 强者之歌身残墨香人佳境 盲姑娘夺魁记 独手篆刻家蔡天石 无臂女强手 盲人钢琴家王叔培 盲医向建星 轮椅大军 超越生命的强者 第五章 天伦之乐长病有孝子 谢晋殷殷爱子心“ 非常大总统 ”的非常妻子我国第一对健美夫妇王云阶的金婚曲 第六章 祝君健美减肥健美提神男性也要美容谨防化妆美容病佩戴首饰需防“ 首饰病 ”一日三分钟的颜面操不施脂粉亦美容祛病健身美容浴快乐使你美丽美容、体质与食养 白领要有白领装束成功男子如何包装简简单单美胸课网虫健身操蜂腰是怎样练成的减肥到底“ 减 ”什么整容前你的心态正常吗 第七章 女界密友丈夫性欲亢奋怎么办热降冷升平衡夫妻性欲性欲亢奋应需合理疏导处女膜可否修补心创伤怎样治愈失身创伤须用心药疗处女膜修补是怎么一回事关键不在处女膜而在自强 爱上有妇之夫怎么办 当断则断莫做痴情女 姑娘慎做人流 摆脱心理困境解铃还需系铃人性与爱的徘徊 去除心魔笑看风云 爱情有假货 弃假心莫软再婚的困惑 旧爱还是最美 好马不吃回头草 问题就在“ 糊里糊涂 ” 第八章 伉俪情爱“ 见红疑 ”与“ 初夜权 ”蜜月甜与“ 蜜月病 ”伉俪恩爱防“ 危机 ”夫妻情感沟通技巧妊娠期行房须知妻子性冷漠丈夫是良医女子性主动新说多情妻子“ 伟 ”丈夫 和谐性爱需要“ 二重唱 ”烹出婚姻好味道 第九章 心理诊所她自愈了失恋创伤洞房心理ABC驱逐孤独的阴影性虐待剖析退休心理稳定法高考落榜莫让心态失衡 乔迁新居引出的心理问题“ 拼命三郎 ”需防“ 枯竭综合征 ”要离婚先调整心态激情犯罪引发的思考不良心理易受“ 药害 ”玩彩票，要端正心态白领人士易患“ 白领病 ”防止“ 情绪短路 ” 心理自救，走出压力做自己的心理医生都市流行新病种——信息焦虑症七招打造无压力女人 第十章 养生趣谭 请君学会笑“ 三不之道 ”能养身戏说“ 阿Q养生法 ”“ 自我移情 ”养生法调摄需知“ 三字诀 ”无累病常轻想起了林则徐“ 制怒 ”说养生妄议林黛玉有感于孙小圣中“ 圈套 ”带病延寿不是梦 养心需养气漫步人生笑对挫折银发生活宜“ 三放 ”养生“ 三境 ”“ 基因 ”与“ 养生 ”对话(下卷) 第十一章 名医济世陈灏珠纵论防治冠心病于氏手肝癌专家汤钊猷神眼医生张国桢邱兆昆治好心脏四联症“ 宝刀 ”陈中伟黄硕麟的手上戏法史玉泉善排“ 脑雷 ”与“ 癌王 ”较量的人晚期乳腺癌患者的救星戴瑞鸿与麝香保心丸妙刀下处鬼神惊STD的阴影肾移植领域的拓荒人抗癌大师刘嘉湘消化病专家王国良脉管炎新疗法发明者张兴惠陪你去治“ 类风关 ”打开“ 生命通道 ”的人“ 中国整形外科之父 ”谈医学美容让灵巧的手重新动起来 第十二章 神州医道峨眉道医与神秘的红药丸中国第一张绝密处方东方第一老太婆的康复良医推拿神手朱春霆猛攻肿瘤堡垒的钱教授上海有位焦大黄医林怪杰颜德馨小儿健康卫士董廷瑶石氏伤科传人石仰山蔡小荪巧治不孕症 不孕不育找闵氏古老而神奇的藏医藏药送你一夜安眠 第十三章 优生优育生男育女能否改变上帝安排独生子女的教育天才出自早期教育 小儿衣食住行24戒怀胎十忌 护理宝宝请注意“ 六不 ”母乳喂养ABc如何让孩子聪明起来教育孩子重在情商 孩子生长中的8个为什么 给宝宝把好人生第一关选准时机生个健康聪明好孩子健康孩子家庭打造 电玩、电视、电脑陪伴下的“ 孤独 ”孩子 过度保护下的“ 低能 ”女儿 责骂、苛求、重压下的“ 笨 ”儿子 优秀的孩子=优智商+高情商 别把你的压力带给孩子 第十四章 吃出健康上床萝卜下床姜巧用粮食可抗癌冠心病人吃什么好饮食有方治咳喘温课迎考期间的饮食调养肾病患者要基本吃素调整膳食预防乳癌孕妇食疗有讲究风湿病食疗新说中风病人要辨证选食用“ 吃 ”防治高血脂患了痛风如何吃27种食物大冲撞糖尿病患者要学会吃 进补还须补对路吃出好胃来 第十五章 寻迹识病嘴唇透出的人体信息有病无病“ 一目了然 ”察舌辨病警惕胃癌癌前变识别早搏及时就医月经失调辨证可治中年男人，像不像患上病白带异常您忽视了吗 第十六章 合理用药警惕：药源性心脏病解热止痛药应用有讲究服中药也有讲究类风关患者用药须知结核病用药新法产妇忌用哪些药用药不慎损及肝脏老人用药宜谨慎药非贵好有效者珍滥用维生素有害无益什么叫非处方药小儿用药的常见错误经前烦恼有方除 抗生素，是治病还是致病医保时代，我们怎样安全

用药　第十七章 专家会诊室早期心衰悄然无声 心衰是怎样发生的 心衰有哪些症状 对症下药医治心衰 化解心衰的对策时好时发“慢支”，综合治疗莫心焦 慢性咳嗽喘息，并非都是“慢支” 多法并用医治“慢支” “慢支”的发病特点 岐黄之术可调“慢支” 加强自我保健，预防“慢支” 抗争“慢支”，体疗不可少肺结核为何缠住我不放什么是非结核分枝杆菌病综合治疗与防治查根究源调整方案警惕肺部非结核性空洞 要重现儿童结核病的防治 聚焦幽门螺杆菌什么是幽门螺杆菌幽门螺杆菌感染与哪些疾病有关幽门螺杆菌感染诊断哪些患者应接受治疗根除幽门螺杆菌方案吃得太开心，胰腺出毛病 急性胰腺炎的病因和发病机理 急性胰腺炎的庐山真面目 急性胰腺炎的内科治疗 注意饮食可预防胰腺炎 中医调治胰腺炎疑有“腰子病”，专家来会诊 慢性肾炎的病因和发病机理 慢性肾炎的临床表现 慢性肾炎的西医治疗 慢性肾炎尿毒症的替代治疗 中医治疗慢性肾炎“大三阳”、“小三阳”如何能转阴 肝穿刺一乙肝诊断金标准 何谓“大三阳”“小三阳” 乙型肝炎是怎样传染的 中医“转阴”有疗效关注糖尿病怎样才算糖尿病糖尿病是怎样发生的糖尿病治疗当心糖尿病对全身的危害 痛风档案揭秘丈夫是“痿”哥，怎样变“伟”哥勃起障碍事出有因阳痿的非药物治疗 患了阳痿吃啥药 中医调理治阳痿 她缘何迟迟不怀孕 免疫与妊娠的关系 免疫性不孕症的中医治疗 习惯性流产及免疫性不孕的预防 重视更年期男女保健康　第十八章 我是怎样康复的我是怎样渡过更年期的 解除“监护”之后 克服了甲型肝炎的磨难 登上黄山话康复 钓竿常在手，百病绕道走 保健，需要毅力和韧性 与癌抗争30年 食疗助我抗癌魔 我患“中风”之后 换肾3年，憧憬未来 我靠“三大法宝”治肺癌 编后记

章节摘录

书摘下班回家后，趁着孩子看动画片时处理电子邮件，或在厨房里通过手机和同事讨论明天的计划，很多家长都会如此这般，留给孩子的往往是“快点吃饭、快点起床、快点睡觉、快点做作业”，而不是问孩子“今天在学校过得怎么样?”诚然，父母们工作了一天，回到家已经疲惫不堪，没有过多的精神来关心孩子的心理需要；在无意间将自己遭受的压力传递给了孩子，使孩子也不得不像你一样匆忙而焦虑。
　你的孩子并没有经受过多的挫折，家中也没有发生过大的生活事件，但孩子却常常表现出焦虑、紧张和不安，还寡言少语，退缩不前，不喜欢与人交往等等。
如果你的孩子有这样的现象，那抹杀童真和影响孩子心理健康的，很可能就是你不小心带回家的工作情绪。
　孩子的成长与健康，和父母的情绪流露有着最直接的关系。
父母的情绪不但能够感染孩子，而且还会让孩子学习与模仿父母表达情绪的方式。
更加关键的是，孩子能够从父母表达情绪的方式与行　为中获得“自我认识”的信息。
当父母带回家的情绪是消极的负性的，那么，孩子必然就很难拥有积极的快乐的情绪体验。
因此，如果年轻的父母由于高强度的生活节奏与工作压力，在工作场所与家庭环境之间不能够很好地转换角色，没有处理好工作压力与情绪表现的关系，很可能会不自觉地在用自己的工作情绪“虐待”孩子，从而造成孩子的情绪与心理问题。
　要想摆脱与避免这个问题的产生，年轻的父母们不妨从以下几个方面人手，相信能够帮助你较好地处理工作压力与情绪，帮助你改善家庭氛围与达到亲子心愿。
P552

编辑推荐

本书有关现代人健康问题的方方面面，真可谓无所不包。
无论是生理问题，还是心理问题；无论是老年人，还是年轻人，孩童；无论是养生保健方，还是疾病康复；无论是女性，还是男性……全书共分上下两册，语言通俗，内容丰富，实在是家庭生活质量提高方法的巨大宝库。

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