

# 《银发族健康百科》

## 图书基本信息

书名：《银发族健康百科》

13位ISBN编号：9787501523252

10位ISBN编号：7501523258

出版时间：1999-09

出版社：知识出版社

作者：田明

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《银发族健康百科》

## 内容概要

银发族健康百科：自我诊疗1000问（3 头颈部 脑血管、神经），ISBN：9787501523252，作者：田明著

## 书籍目录

总目录

《头颈部》

第一册：头发、五官

第二册：头、额、脸、颈

第三册：脑血管神经

《手胸部》

第四册：手、乳心胸

第五册：喉、肺、食道

《腹腔部》

第六册：胃、肠、肾、膀胱

第七册：肝胆、胰糖尿

《臀阴腰腿部》

第八册：臀、阴腰腿

目录

出版缘起

健康最富

一本献给父母、送给自己的无

价宝典

代序

为银发族健康加油

作者序

掌握自己的健康

献给所有关心父母健康的朋友

脑血管、神经

为什么要重视首次眩晕？

头晕并有一侧肢体麻木或无力要警惕什么？

哪些症状是中风先兆？

什么是小中风？

什么是大中风？

为什么会脑溢血？

什么是蛛网膜下腔出血？

为什么脑血栓多在睡眠或休息时发生？

脑栓塞是如何发生的？

为什么短暂性脑缺血会不断复发？

中风的危险因素和诱发因子有哪些？

中风病人在就医前该如何处理？

小中风病人发作时该如何自处？

现代医学抢救中风病人有何特长？

传统医学治疗中风有何特色？

为什么说中西医结合治中风效果最好？

住院期间如何帮助病人康复？

出院后应加强哪些康复治疗？

中风病人如何估计手脚功能恢复的程度？

中风病人如何自我锻炼起坐站行？

中风病人如何自我锻炼手臂功能和增强指力？

中风病人怎样自我锻炼说话能力？

为什么要重视传统医学康复疗法？  
针灸治疗中风有何好处？  
气功和导引为什么对中风康复有很大帮助？  
外丹功适合中风病人吗？  
如何推拿或按摩强化瘫痪肢体功能？  
怎样按压或敷贴穴位治疗中风后遗症？  
利用温热效应治疗中风的外治法有哪些？  
还有哪些比较奇特的方法可用于治疗中风病人？  
中风病人如何调理饮食？  
什么是防治中风饮食三低三高？  
什么是防治中风饮食四宜四忌？  
为什么服食药粥是防治中风最好的食疗法？  
防治中风有哪些药粥食谱可供选食？  
防治中风有哪些单偏验方可供参考？  
中风病人如何辨证选食？  
家属如何做好中风床边养护？  
怎样为中风病人安排居家护理？  
为什么说防治高血压病是预防中风的关键？  
如何预防小中风演变成中风？  
为什么防治中风要重视养生之道？  
什么是防治中风精神调摄二要？  
什么是防治中风休闲调摄二要？  
什么是防治中风运动调摄二要？  
什么是防治中风起居调摄二要？  
什么是防治中风睡眠调摄三要？  
中老年人经常头晕 头痛要警惕什么？  
为什么中老年人要定期量血压？  
高血压病是怎么形成的？  
高血压病有什么特殊表现？如何分期？  
什么是急进型高血压病和高血压危象？  
为什么西医主张高血压病要终身服药？  
为什么中医不主张高血压病终身服药？  
轻度高血压病需不需要服用降压药？  
现代医学治疗高血压病的趋势如何？  
西医如何治疗高血压病？  
老年高血压病有何特点？  
中医治疗高血压病效果如何？  
中医怎样治疗高血压病？  
中医如何辨证论治高血压病？  
中医怎样治疗无症状性高血压病？  
中药单验方对高血压病是否有效？  
中西医合治高血压病是否可行？  
中西医如何合治高血压病？  
练气功能防治高血压病吗？  
为什么气功能预防高血压性脑中风？  
哪些高血压病患者适合学练气功？  
高血压病患者如何选练适合自己的功法？  
针刺治疗高血压病效果好吗？

新兴的耳针降压是否有实用价值？  
灸法和其他新兴针法降压效果是否可靠？  
如何应用负压和磁疗法治疗高血压病？  
为什么高血压病患者应重视自我疗法？  
如何应用药枕防治高血压病？  
贴敷疗法治疗高血压病是怎么一回事？  
浴脚疗法为何可治高血压病？  
如何推拿治疗高血压病？  
如何捏掌或转踝降压？  
音乐与环境对高血压病患者有何影响？  
高血压病患者在运动时应注意些什么？  
为什么高血压病要特别注意饮食宜忌？  
为什么高血压病要限制食盐摄入量？  
为什么高血压病要多进食高钾低钠蔬果？  
多吃钙、镁含量高的饮食有何好处？  
为什么高血压病要控制蛋白质和脂质的摄入量？  
高血压病患者有哪些降压食疗单方可供选用？  
适合高血压病的水果或动植物食疗方有哪些？  
高血压病可服用哪些降压药膳？  
高血压病患者常服药粥有何好处？  
高血压病如何辨证食治？  
什么是防治高血压病养生十要？  
什么是防治高血压病养生十不？  
怎样自我测量血压？  
中老年人记忆减退，性格改变是什么原因造成的？  
什么是老年痴呆症？  
中老年人为什么会痴呆？  
中老年人痴呆是否都无药可医 无法可想？  
什么是可逆性痴呆？什么是假性痴呆？  
哪种病很容易被误认为老年痴呆症？  
传统医学如何防治老年痴呆症？  
气功为何能防治老年痴呆症？  
如何按压脑穴防治老年痴呆症？  
老年痴呆症患者应力行哪些康复措施？  
老年痴呆症家属应注意哪些护理事项？  
老年痴呆症家属该如何调适生活？  
老年痴呆症患者吃些什么东西比较好？  
如何预防老年痴呆症？  
中老年人表情呆滞伴见上肢不自主抖动是什么毛病？  
帕金森氏病有哪些特殊表现？  
现代医学治疗帕金森氏病效果好吗？  
传统医学治疗帕金森氏病可行吗？  
帕金森氏病患者应注意哪些养护之道？  
帕金森氏病如何进行功能康复？

中老年人的口角或手腿抽搐是怎么回事？  
脑瘤有哪些常见症状？

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)