

# 《百世文库·完全健康手册》

## 图书基本信息

书名：《百世文库·完全健康手册》

13位ISBN编号：9787801094155

10位ISBN编号：7801094158

出版时间：2000-11

出版社：中央编译出版社

作者：[美] 嘉丽·葛沃茨曼 等

页数：210

译者：郭乙瑶,孔京京

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)

## 内容概要

本书内容告诉读者：如何防止皱纹的产生？胶原蛋白到底有多好？蜂窝组织炎和吸脂是怎么回事？为什么会脱发？植发会持久么？哪一种喂养方式对婴儿的皮肤有好处：配方产品还是母乳？如何随着季节的变化而保护肌肤？如何找到最适当的医生？如何清洁皮肤？本书提供了许多皮肤保健指南和就医指导。可以帮助您轻松渡过冬季、夏季以及其他快乐的休闲时光。

## 作者简介

嘉丽医学博士

是一位具有国际认证资格的皮肤专家。曾在美国和加拿大多家电台、电视台的一百多种节目中做过讲座。其第一部专著《象婴儿肌肤一样娇嫩》的某些部分曾被《时代周刊》杂志转载。十多年的从医经验使其感到关爱家庭每一位成员的皮肤是非常重要的。

## 书籍目录

### 第一章 找皮肤科医生还是家庭医生

什么是皮肤科医生，找皮肤科医生还是家庭医生

### 第二章 婴幼儿皮肤保健

尿布疹，饮食和母乳喂养，爬行期

### 第三章 学龄儿童的皮肤保健

学校常见传染性皮肤病在家中，肌肤健康会受到其他家庭成员的影响

### 第四章 伴有发烧的疹子

水痘，麻疹，风疹，传染性红斑，猩红热

### 第五章 痤疮

新生儿痤疮，青少年痤疮，成年人痤疮，红斑痤疮

### 第六章 瘙痒症

全身与局部瘙痒症

### 第七章 过敏与湿疹

因过敏引起的皮肤病，湿疹

### 第八章 防晒和日晒引起的皮肤问题

因日晒引起的常见、不常见的皮肤问题，臭氧问题，防晒霜，小结

### 第九章 胎记和其它红斑/胎记，酒糟鼻

第十章 痣：美人的标志还是危险的信号？/良性的和恶性的痣

### 第十一章 皮肤癌

发病率，皮肤癌的防范，皮肤癌前期症状，皮肤癌的治疗

### 第十二章 户外运动将面临的危险

幼儿的特殊问题，婴幼儿与成年人共同面临的危险

### 第十三章 冬夏皮肤保健

冬、夏季护肤秘诀，抗衰老配方

### 第十四章 参加健康俱乐部的注意事项

足癣，股癣，跖疣（足），按摩浴

### 第十五章 干性皮肤和油性皮肤

脸部“T”型区，认识的最大误区

### 第十六章 非手术去皱法/皱纹，维A酸，胶原蛋白

### 第十七章 女性化妆与皮肤问题

化妆品，皱纹，毛孔粗大，蛛状静脉瘤，孕斑，妊娠纹，脂肪团，手部湿疹，指甲病，阴部瘙痒

### 第十八章 男性化妆和皮肤问题

刮脸，扁平疣，脱发，头皮屑，阴茎疾病

### 第十九章 黑皮肤

刮脸引起的问题，痤疮，牵引性脱发，疤痕，外伤导致的色素沉着，指甲的色素沉着，白斑病

### 第二十章 脱发

脱发的原因，男性先天性脱发的预防，毛发移植，头皮缩减术

### 第二十一章 老年人的皮肤问题

金色岁月，帕金森症，水疱，角化病，皮肤青肿，静脉曲张，肝斑

### 第二十二章 指甲

指甲的结构指甲感染，假指甲，指甲松动，身体其他疾病造成的指甲变化

### 第二十三章 性病

梅毒，淋病，爱滋病，疱疹，疣，软性下疳

### 第二十四章 爱滋病皮肤症状，皮肤多发性出血性肉瘤

### 第二十五章 水泡伤口，带状疱疹，传染性水泡疾病

### 第二十六章 有鳞的丘疹牛皮癣，苔癣，皮脂溢性皮肤病

第二十七章 令人烦恼的病毒和真菌疣，浅表与深层真菌感染

第二十八章 恼人的细菌那些你看不见的但能伤害到你的细菌

第二十九章 基因异常显性染色体异常、隐性染色体异常、性染色体异常

第三十章 身体内部器官疾病在皮肤上的症状表现癌症，内分泌失调，消化系统疾病

第三十一章 寻求专业帮助

## 章节摘录

美国视力研究中心创办于1979年，其宗旨是为眼科治疗能取得重大进步而提供帮助。书中内容可能会和眼科医生告诉你的有些不一样，也许正相反，尤其是关于眼睛和眼睛治疗的方式。不管怎样我们的目的并不是要诋毁专业眼科治疗的声誉，只是希望能改善常见的眼科治疗技术。传统上使用“矫正”镜片是最安全有效的方法，但现在已经不能被接受了。大众应该被告知真相，并得到正确的、现行使用的其他替代治疗方法在本章开始之前，让我们先简单地自我介绍一下：

·梅丽尔·艾伦教授 毕业于美国俄亥俄州立大学，美国印地安那大学荣誉退休教授。曾获21项专业荣誉大奖，包括美国专业验光师协会的阿波罗奖，英国光学协会的医学研究奖。他也是一位声誉极高的验光师。

·史蒂文·柏雷斯福德博士 毕业于英国莱彻斯特大学，现任美国视力研究中心理事长。他除了做视力方面的研究外，他也是核化学界权威，在许多科学期刊上都发表过研究性报告。

·大卫·穆里斯博士南 加州大学医学系眼科专业毕业，现任美国加州视力治疗验光中心主任，美国耶鲁郡健康计划委员会主席，美国专业验光发展计划委员会主席。

·法兰西斯·杨教授 毕业于美国俄亥俄州立大学。美国华盛顿州立大学心理学系荣誉退休教授。曾获十一项专业荣誉大奖，包括美国专业验光师协会的阿波罗奖。是研究近视问题的领导先驱之一。 &hellip;&hellip;

## 精彩短评

1、《30天轻松改善视力》找不到这本了，里面的内容还是值得练习的！我相信跟着练习，总有一天我也会摘掉眼镜！

## 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)