

# 《40岁人的家庭保健医生》

## 图书基本信息

书名：《40岁人的家庭保健医生》

13位ISBN编号：9787506290722

10位ISBN编号：7506290723

出版时间：2008-8

出版社：谷志彬、王铁军、唐忠善 世界图书北京出版公司 (2008-08出版)

页数：282

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)

# 《40岁人的家庭保健医生》

## 内容概要

《40岁人的家庭保健医生》题材新颖，通俗易懂，将趣味性、实用性、科学性融为一体，是一本中年人群防病保健的家庭必备书。中年人群生活不规律，工作压力大，易患各种疾病，《40岁人的家庭保健医生》根据中年人群的自身特点，系统地介绍了家庭急症自救、常见疾病治疗要点、中年人健康保健误区、中年人生活护理指导及相关医学保健常识。

# 《40岁人的家庭保健医生》

## 书籍目录

第一章 解您之误错误处置失良机— 家庭生命急救误区二 家庭急症应对误区认识有误行为偏— 无病就是健康的误区二 忽视小病小伤的误区三 看病就医的误区四 检查结果认识的误区五 睡眠认识的误区六 健康投资的误区治疗失误隐患多— 血压控制的误区二 血糖控制的误区三 处理蛇咬伤的误区四 肾病进补的误区生活存误难幸福— 性爱的误区二 传统的性误区三 中年人生活的误区四 女性护肤的误区五 洗温泉浴的误区错误方式难保健— 中药煎煮的误区二 中药服用的误区三 西药服用的误区四 抗生素使用的误区五 运动减肥的误区六 打针后止血的误区七 进食水果的误区第二章 助您之康健康与亚健康— 中年人的生理特点二 中年人的疾病特点三 中年人的健康标准四 什么是亚健康状态饮食与健康— 健康食品是保健的先决条件二 进食习惯是决定健康的主要因素三 一日三餐是实现健康的保证四 控制饮食是糖尿病治疗的基础五 高盐饮食损害心脏、肾脏功能运动与保健— 运动种类与保健二 运动方式与保健三 运动时间与保健四 运动强度与保健生活方式与健康— 从吸烟后的灰烬说健康二 别让饮酒忽悠了您的健康三 小心暴饮暴食伤害了您的健康四 当心熬夜盗取了您的健康工作性质与健康— 健康说——伏案工作的人要学会几套保健操二 健康讲——玩电脑的人莫把电脑当情人三 健康道——久坐的人要讲究坐的学问四 健康言——久站的人要注意“蚯蚓”腿五 健康诉——喜好久蹲的人要当心痔疮心理与健康— 稳定不良情绪——找到健康二 调节紧张心情——保持健康三 学会解除压力——获得健康四 击败挫折——博得健康家庭护理与保健— 生活护理使您保健足不出户二 疾病护理使您保健事半功倍中医中药与保健— 偏方验方治病保健二 针灸推拿除疾疗伤三 刮痧疗法消除疑难杂症第三章 疗您之伤常见普通外科疾病— 创伤二 疖三 痈四 急性蜂窝织炎五 急性淋巴管炎和急性淋巴结炎六 急性阑尾炎七 胆囊炎和胆石症八 肠梗阻九 腹外疝十 痔疮常见泌尿外科疾病— 尿路结石二 前列腺增生三 男性功能障碍常见骨科疾病— 颈椎病二 腰椎间盘突出症三 骨质疏松症常见妇科疾病— 功能性子宫出血二 痛经三 闭经四 更年期综合征五 盆腔炎常见五官科疾病— 急性结膜炎二 沙眼三 青光眼四 化脓性中耳炎五 梅尼埃病六 慢性鼻炎七 急性化脓性鼻窦炎八 慢性化脓性鼻窦炎九 急性喉炎十 慢性喉炎十一 慢性咽炎十二 龋病十三 牙周炎常见皮肤科疾病— 带状疱疹二 神经性皮炎三 手足癣常见性传播疾病— 淋病二 尖锐湿疣三 梅毒四 艾滋病第四章 除您之患呼吸系统疾病— 咽痛咳嗽少咳痰——上呼吸道感染二 咳嗽咳痰——急性支气管炎三 突发哮喘呼气难——支气管哮喘四 咳嗽咯血易感染——支气管扩张五 发热胸痛铁锈痰——肺炎六 咳嗽咯血并盗汗——肺结核心血管系统疾病— 锈迹斑斑的管道——动脉粥样硬化二 一波三折的血压——高血压三 生死瞬间的疾病——冠心病四 心脏搏动紊乱——心律失常五 病毒感染在心肌——心肌炎六 原因不明心脏大——扩张型心肌病七 心泵功能无力——心力衰竭消化系统疾病— 烧心胸痛吞咽不适——胃食管反流症二 胃部炎症和糜烂——急性胃炎三 饱胀暖气并反酸——慢性胃炎四 周期性节律性腹痛——消化性溃疡五 暴饮暴食引腹痛——急性胰腺炎六 脂肪蓄积肝细胞——脂肪肝七 肝脏缓慢纤维变——肝硬化八 腹痛腹泻脓血便——溃疡性结肠炎九 腹痛排便不规律——肠易激综合征泌尿系统疾病— 尿频尿急并腰痛——尿路感染二 水肿高血压蛋白尿——慢性肾炎三 尿少贫血肾功损——慢性肾衰血液系统疾病— 失血偏食面苍白——贫血二 淤点淤斑并出血——紫癜三 反复感染免疫差——白细胞减少和粒细胞缺乏症内分泌系统和代谢疾病— 无声“杀手”——血脂异常二 甜蜜“杀手”——糖尿病三 易怒消瘦心跳快——甲状腺功能亢进症神经系统疾病— 失眠多梦精力减——神经衰弱二 口眼歪斜额纹消——面神经炎三 腰痛腿痛迭足跟——坐骨神经痛四 头痛颈硬意识朦——蛛网膜下腔出血五 头痛偏瘫意识不清——脑出血附录一 医院就诊小常识二 常用检查及意义三 常用腧穴简介

# 《40岁人的家庭保健医生》

## 章节摘录

第一章 解您之误人常说不知者不为罪，但对不懂得维护自己身体而健康而言就是犯罪。该章主要从释疑解惑、纠偏正误方面，为正在在健康陷阱的人们，能够早日峰回路转指点迷津；为长期抱着陈旧落后的观念，重复着错误行为和方法，已身在健康雷区却全然不知的人们敲响警钟。错误处置失良机——家庭生命急救误区家庭的港湾虽然平静，但人生的旅途并非一帆风顺。当自己或身边的亲人和朋友突然发生心搏骤停而猝死，一经判断确认，就应立刻抓住5分钟黄金时间展开生命急救，为进一步实施心肺脑高级复苏赢取富贵的时间。但是，每当这些恶性事件来临之际，人们由于缺乏应有的急救意识、急救知识和急救手段，常常陷于手忙脚乱，一片狼藉之中，从而使成功的希望随即化为泡影。大致说来，家庭急救中常见的误区有以下几种。

# 《40岁人的家庭保健医生》

## 编辑推荐

《40岁人的家庭保健医生》由世界图书出版公司出版。为正在走身健康陷阱的中年人指点迷津！为已身在健康雷区的中年人敲响警钟！

# 《40岁人的家庭保健医生》

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