

《女性滋补专家方案》

图书基本信息

书名：《女性滋补专家方案》

13位ISBN编号：9787104023340

10位ISBN编号：7104023348

出版时间：2005-9

出版社：中国戏剧出版社

作者：余旭煌

页数：155

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

《女性滋补专家方案》

内容概要

是谁拥有轻柔又结实的心肠，是谁在天空转动温暖又温润的太阳，是爱选择了飞翔。

幸福是花前月下呢喃细语，幸福是历尽动波的无憾无悔；幸福是老父杯中的酒，幸福是风雨人生不了的情；幸福是琴棋书画诗酒花，幸福是柴米油盐酱醋茶……幸福是家人的健康、平安和快乐！

日常生活中，难免会磕磕碰碰，常备一个家庭小药箱，不仅方便自己处理这些小伤痛，免去上医院的麻烦，还会在遇到某些突发危急重病时，预先作一些应急处理，减轻病人的痛苦。

作为一名称职的主妇，如果小宝贝摔破了膝盖却找不到创可贴，丈夫感冒了家里却没有感冒药，自己这天上火便秘却无计可施……

爱自己、爱家人的方式很多，但最关键的是别忽略了关照身体这个最基本的需要，给身体安全和细心的呵护。

《女性滋补专家方案》

书籍目录

家有聪明主妇，幸福一家人
聪明主妇知情了解医学常识必须了解的信息——药品说明书用心识别假药、劣药、变质药物必须了解的信息——医生处方没有绝对安全而无副作用的抗生素
聪明主妇贴心家庭消毒灭菌
家庭消毒灭菌：不能忽视的工作
家有传染病，主妇真情消毒灭菌
冬春感冒感流行季节预防感染
聪明主妇家庭医疗简易用具
家庭药箱：必备工具
家庭药箱：必备敷料
家庭药箱：药物保管
聪明主妇爱心配备外用
药皮肤消毒药
皮肤创面清洗药
抗生素药膏
外用止痛药
创伤消炎药——创可贴
聪明主妇爱心配备内服药
一般内服药
小儿常用药品
常见问题的处理
聪明主妇夏季家庭常备药
十滴水
清凉油
风油精
花露水
人丹
藿香正气丸
聪明主妇小小伤口急救站
小小急救箱
小伤口处理
聪明主妇定制家人旅行药包
旅行药包必备
定制旅行药包
聪明方妇自我护理小药箱
避孕用药
妇科常用中成药
妇科私处外用
药常见问题的处理

《女性滋补专家方案》

章节摘录

书摘冬春感冒流感流行季节预防感染 普通感冒和流行性感冒病人是主要传染源，冬春季节天气寒冷，门窗关闭，病人说话、咳嗽、打喷嚏将鼻咽部的病毒随分泌物散布到空气中，迅速干燥形成可长时间飘浮在空气中的微小粒子，医学上称“飞沫”。其中病毒可存活30分钟，这种带有一定量活病毒的飞沫被易感者吸入，即可使人感染发病。此外，也可通过病人分泌物污染的食具、茶具和玩具等接触传播。感冒、流感潜伏期数小时至3天，潜伏期末即具传染性，发病初期传染性最强，可持续7天。因此，病人出现症状后1周内应做好以下消毒和隔离。 1. 病人应住单独房间，充分休息，定时开窗开门，充分通风，但不可受凉风直吹，注意保暖。佩戴口罩防止分泌物大量释放。 2. 家庭成员服用感冒预防药物，注意室内通风，湿式打扫室内卫生，防止尘埃飞扬。 3. 餐具煮沸消毒，物品表面湿抹清洁，减少直接接触感染。 小贴士：食醋消毒法 食醋中含有醋酸等多种成分，具有一定的杀菌能力，可进行室内空气消毒。一般居住房间用食醋100~150克，加水2倍，放瓷碗中，用文火慢蒸。蒸时要关闭门窗，这种方法对预防呼吸道传染病有良好的效果。 P25-26

《女性滋补专家方案》

编辑推荐

聪明的主妇，在爱自己、爱家人的时候，最关键的是别忽略了关照身体这个最基本的需要，给身体安全和细心的呵护。“健康新干线丛书”之一的《家庭主妇药箱专家方案》，教你做个聪明的家庭主妇！

《女性滋补专家方案》

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