

《文萃精华·养生秘诀》

图书基本信息

书名：《文萃精华·养生秘诀》

13位ISBN编号：9787810538701

10位ISBN编号：7810538705

出版时间：2004-10

出版社：湖南大学出版社

作者：姚子珩

页数：349

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

《文萃精华·养生秘诀》

内容概要

《养生秘诀》的主要内容是：这套丛书，汇集了《文萃报》创刊以来的精品力作，共分《人生百味》《养生秘诀》《百科新知》3部，具有较强的指导性、知识性和可读性。精心选编这套丛书，既是对《文萃报》20年办报质量的一次检阅，也是为广大读者奉献精美的精神食粮。

书籍目录

疾病预防诀窍

春天小心旧病复发

春初谨防小儿肺炎

盛夏——冠心病高发期

预防中暑简易食疗法

盛夏须防“寒”

入夏谨防热卒中（中风）

秋凉夜寒谨防肺炎

预防秋燥症

老人科防皮肤瘙痒症

预防老年人“冬浴综合症”

科季谨防心绞痛

寒冬慎防

章节摘录

版权页：唇裂防治方法秋冬季节唇裂的发生原因，主要是由于秋冬天气寒冷、气候干燥，使嘴唇、口角的皮肤黏膜脱屑、起鳞片，继而干裂出血。此时，细菌容易乘机而入，引起感染、发炎、糜烂，严重的还会出现肿胀、化脓，患者不仅痛苦，还有损容貌。因此，在秋冬季节应重视对唇裂的预防。秋冬季节预防唇裂的方法：可以在洗脸后，口唇上涂些油脂，如搽脸油、香油或其他食用油；风大时外出应戴上口罩，可保持口唇湿润；平时要注意多喝水、多吃新鲜绿叶蔬菜、水果，补充体内的水分和维生素。如果发生嘴唇干裂，不要涂紫药水，也不要舌头去舔，因为口唇沾水后，虽然一时湿润，但随着水分蒸发、局部温度降低，会加重口唇干裂的疼痛。正确的处理方法是，先将局部清洗干净，然后挤点消炎药膏或其他油类，涂搽在口唇裂缝处，一天涂搽2~3次。必要时，可内服B族维生素每日3次，每次3片，维生素C每日3次，每次300毫克。鱼肝油丸每日1次，每次1粒。一般情况下，口唇干裂会很快愈合，疼痛消失。如出现感染化脓等严重症状时，应及时去医院进行治疗，以免病情加重。

节日需防急性胰腺炎急性胰腺炎被称为“节日病”。其常见的发病原因是酗酒、暴饮暴食引起的以胰液排泄障碍为主的胰腺胆道疾病。胆道结石、胆道感染使胆汁排泄受到阻碍，胆汁便逆流进胰管，激活胰酶；这时大量饮酒会刺激肝胰壶腹（又称oddi）括约肌痉挛，引起十二指肠乳头水肿，胰液排出受阻，胰管内压力升高，而暴饮暴食使短时间内大量食物进入十二指肠，刺激乳头水肿、oddi括约肌痉挛，造成十二指肠水肿，同时引起大量胰腺分泌而引流不畅，最终导致急性胰腺炎的发生，严重的会危及生命。

《文萃精华·养生秘诀》

编辑推荐

《养生秘诀》为文萃精华丛书之一。

《文萃精华·养生秘诀》

精彩短评

- 1、很好的一本书，还想没一本，可惜没货了，哎
- 2、给老妈老爹买的 他们年纪大了 要保养啊 他们长寿 比什么都好 树欲静而风不止子欲孝而亲不在 如此之悲戚

《文萃精华·养生秘诀》

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