

《医事窍门每日一点通》

图书基本信息

书名：《医事窍门每日一点通》

13位ISBN编号：9787506442978

10位ISBN编号：7506442973

出版时间：2007-6

出版社：中国纺织

作者：本社

页数：276

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

《医事窍门每日一点通》

内容概要

本书以一年365天为架构，每天介绍一些关于健康医疗的小知识、小窍门，并且适当考虑季节性和时效性的匹配，内容涉及日常生活中人们常见的各种疾病和医疗护理常识。

《医事窍门每日一点通》

书籍目录

1月 幸福刚刚开始2月 快乐健康一起来3月 料峭春风迎面来4月 微笑面对人生5月 青春尽情飞扬6月 阳光
激情碰撞的夏天7月 心静求清凉8月 磨难中愈加坚强9月 科学为健康引路10月 责任与爱紧紧相连11月 爱
让我们感受温暖12月 健康无止境附录 医事窍门分类检索一览参考文献

章节摘录

家庭用药三不宜 1. 家庭用药不宜求贵 有些人认为,药品的价格越高药效就越好。其实未必,像价格较便宜的阿司匹林,由于疗效确切,临床使用率一直很高。很多药物的价格与疗效并无直接关系,如有的是由于原料成本高,有的则是新药或进口药,或产量不多难以得到。物以稀为贵,所以价格偏高。如螺旋霉素的售价是红霉素的几倍,而它对金黄色葡萄球菌的抗菌作用仅是红霉素的1/32。

2. 家庭用药不宜求多 有些人治病心切,恨不得一吃药就好。往往多种药物一起上,少则两三种,多则四五种,甚至更多。这时如果调配不当,不良反应的发生率会成倍增加,联合用药品种越杂,不良反应率越高。因此,家庭用药一定要慎重,必须根据病情的需要由医生确定,不要自作主张盲目行事。

3. 家庭用药不宜求新 一种新药的问世,尽管经过临床证实有较好的疗效,但对这些药物实践检验的时间性和全面性还不够,难以全面、准确地反映其实际性能。在推广过程中,有些新药会由于疗效不佳或毒副作用大而被淘汰。切记一条千古不变的用药原则:对症下药,疗效显著就是好药。正确食用补品 1. 如何选用补品 要根据需要选用补品。身体虚弱确实需要进补时,才可选用相应的补品。身体消瘦无力,可以用点海参、燕窝、蛋、奶、鱼等,贫血病人可以加用中药当归、阿胶、龟膏等。如果营养良好也要进补,不但无益,反而会加重机体负担。身体偏胖且不虚弱时,长期大量服用人参,可出现浮肿;没有阳痿而长期服用鹿茸,可以导致流鼻血、脱发及血压升高等。

2. 不要依赖补品 任何高级补品都不能替代日常饮食,补品只能在正常饮食的基础上起辅助作用。

3. 补药不能乱吃 长期过量服用维生素c,可引起呕吐、腹泻。阴虚火盛的人长期服用人参,也是有害无益。人体所需的营养素——蛋白质、脂肪、维生素、糖、无机盐和微量元素,都可从食物中摄取。只要不是特殊需要,不必特地去吃补药,药补不如食补。

心肌梗塞的预防方法 心肌梗塞的症状是胸部持续疼痛,并扩散到两臂、腹部、肩胛骨之间和下颚;胸腔常有一种强烈的闷压及火辣辣的感觉;突然出现虚脱,脸色苍白无血色,额头、上唇等出冷汗,但并未失去知觉;呼吸困难,不得不坐下或躺下。日常生活中,应避免情绪波动,不要过度兴奋激动,不要暴饮暴食,少荤多素,不宜长时间进行剧烈运动和强体力劳动,禁烟酒。夜间入睡时,将头位床脚垫高5~10厘米。可使心脏负荷减少,对预防心肌梗塞有积极的作用。

洗澡时应注意什么 1. 饭后别立即洗澡 饭后,胃肠工作量大大增加,体内血液相对集中在胃、肠道,如果此时去洗澡,热水刺激皮肤,血管扩张,血流量增加,会使大脑血流量大大减少。另外,浴室水蒸气较多,氧气含量较低,使人体血中含氧量相应减少,因此极易产生缺氧症状,轻则头晕、头疼,重则出现昏迷。尤其是患有高血压、冠心病、动脉硬化的人,饭后立即洗澡很可能诱发心绞痛等。

2. 酒后别立刻洗澡 喝酒后马上洗澡,会消耗体内储存的葡萄糖,使血糖大幅下降,体温也随之降低。而且,乙醇(酒精)会抑制肝脏的正常活动,阻碍体内恢复正常的葡萄糖贮存量。所以,酒后马上洗澡不但有损健康,甚至会危及生命。

3. 长时间热水淋浴有害 长时间热水淋浴有很大危害。自来水中有毒的三氯乙烯和三氯甲烷被加热后,会有80%和53%蒸发出来。散布在浴室中。由于淋浴时喷出的水滴加大了水的表面积,也就增大了这些有毒物质的蒸发量。淋浴时间愈长,水温愈高,浴室内空气中的有毒物质就愈多,被人吸入体内的也就愈多,从而使人昏厥或窒息。因此,热水淋浴时间不宜过长。

4. 桑拿浴有什么作用 桑拿浴主要是利用高达80度-120度的温度所产生的热作用于人体,使人体产生一系列的变化,来加速新陈代谢,促进血液循环,从而分解和消耗体内过多的脂肪。改善全身各组织系统的功能,促进乳酸等代谢物及体内有毒物质的排出。正确认识打喷嚏 打哈欠人的鼻腔黏膜非常敏感,一旦受到物理或化学刺激就会做出反应,产生反向性急速深吸气及快速深呼气动作,使气流经鼻腔及口腔迅速喷出,这就是喷嚏。在打喷嚏的瞬间,鼻腔的气流速度可高达每小时50千米,如此高速的气流可以对上呼吸道进行彻底“清扫”,把刺激物、致病因素如烟雾、粉尘、花粉、病原体、有毒化学气体以及鼻腔中的原有病毒都带走,从而减少了病原体及有毒物质对人体的危害,有助于预防疾病。实际上,古人很早就认识到了打喷嚏可以预防疾病,如明代医学家龚廷贤就主张在探望瘟疫患者后,应以物探鼻引发喷嚏数个,以防止被传染。喷嚏不仅可以预防疾病,而且还可以治疗疾病,古人称之为“喷嚏疗法”。“喷嚏疗法”是中医学中一种独特的外治法,医生常根据患者的不同病情,将不同药效的中药细末少许吹入患者鼻腔内,刺激患者引起喷嚏反射,从而达到治疗疾病的目的。临床上常用来治疗尿潴留、鼻塞头痛、呃逆等疾病,方法简单、疗效可靠,且副作用少。此外,中医学还认为,重病患者打喷嚏是人体正气能够战胜邪气的一种表现,是疾病向好的方面转化的标志。当身体感到疲劳或困倦时,就会情不自禁地打哈欠。这是一种信号,表明

需要休息或换个新环境了。早晨起床后或者久坐后打哈欠，是要使自己迅速清醒过来，振作精神。发困或入睡时打哈欠，则表示大脑皮层的活动将进入抑制状态。打哈欠使人精神放松，这不仅是因为打哈欠时吸入的氧气增多，而且还由于头颅、胸腔及其他部位的肌肉伸缩活动增强，使循环系统得到改善。P26-29

《医事窍门每日一点通》

编辑推荐

全面的日常医疗知识讲解，每天一个医事知识，让你成为完美的家庭小医生，呵护家人的健康。

《医事窍门每日一点通》

精彩短评

1、医事窍门每日一点通挺好的，买后放在床头，没事的时候就翻阅一下，长点医学常识，或者身有小恙的时候查阅一下，感觉很实用。

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