

<<小病自己医，大病不耽误>>

图书基本信息

书名：<<小病自己医，大病不耽误>>

13位ISBN编号：9787111290766

10位ISBN编号：7111290763

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：郑帆影 主编

页数：235

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：<http://www.tushu007.com>

## <<小病自己医，大病不耽误>>

### 前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。

创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。

许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。

我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。

然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

## <<小病自己医，大病不耽误>>

### 内容概要

人的一生总是免不了和各种常见病打交道，感冒发烧、头疼脑热每个人都会遇到。

本书的目的就是希望使读者能够掌握一些常见病的预防知识、病理知识，能够更加合理地预防疾病，明了一些正确处理常见病的基本知识。

希望本书能够让您远离常见病，让常见病不再常见。

疾病以预防为先，预防以教育为先。

健康教育传播健康的知识和理念，培养公众健康的生活方式，增进健康，远离疾病，提高生活质量和生命质量，造福个人，造福家庭，造福全社会。

愿健康时报的健康丛书，成为百姓身边的健康顾问，守护健康，守护生命。

## &lt;&lt;小病自己医，大病不耽误&gt;&gt;

## 书籍目录

钟南山院士序 前言（孟宪励）第一部分 耳目聪，头脑灵活防早衰 床头灯易致眼疲劳 18岁未必能做近视手术 年轻近视老了也会眼花 青光眼不宜一次大量饮水 天转凉眼睛容易痒 把直线看成弯查黄斑 上眼皮松小心重病 白内障未成熟也能手术 视网膜病变不能打篮球 咳嗽有痰，别吃甜食 慢性咽炎做做操 患了咽炎先看牙医 润喉片选不对嗓子更难受 吃感冒药别耽误治鼻炎 患鼻炎清晨洗洗鼻子 每天一把大豆防耳聋 耳鸣可以“以噪克噪” 治突发性耳聋要在三天以内 乱掏耳当防“脑膜炎” 防宝宝耳聋孕妇别感冒 鼻子不通气早期可用滴鼻液 口腔溃疡多喝黄芪水 口腔溃疡别只顾贴药膜 烂嘴角别吃“败火”药 除口臭别急着吃降火药 掉了牙，越忍越坏事 吃过东西才能去拔牙 喝完酸奶要漱口 肩颈酸痛查查牙齿 牙线C字形除牙菌斑 口苦含片维生素C 第二部分 呼吸强，心肺功能更健康 风寒感冒别喝苦丁茶 流感最易在家中传播 感冒时别吃枸杞 感冒就怕入“脏腑” 治感冒不要“斗蛭蛭” 夏季感冒首选中成药 热伤风喝点萝卜汤 吃感冒药5~7天可“收兵” 超过38.5 再吃退烧药 理疗科也能治感冒 老戴口罩对防感冒不利 哮喘病人锻炼时戴个口罩 治哮喘不妨反着来 反复咳嗽要防哮喘 治某些“哮喘”要先治胃病 有哮喘不妨吃点豆制品 咳嗽了，别急着喝糖浆 “老慢支”少用镇咳药 喝勺蜂蜜防过敏 防打鼾睡衣里放个乒乓球 男人40体检要加气管镜 熬夜吸烟就是“疲马加鞭” 第三部分 胃口棒，调理养护得益彰 “胃肠感冒”吃点藕粉 胃痛喝碗卷心菜汤 胃痛45岁以上不可乱用药 胃病患者要少喝果醋 总是打嗝做腹部B超 节后消化不良吃丸药 酸奶缓解“抗生素腹泻” 酪酸菌治好袁隆平的腹泻 肚子痛，试试开塞露 缓解产后便秘练游泳 苹果比香蕉更通便 有脂肪肝睡前别喝奶 懒、馋的人易得脂肪肝 山楂对付脂肪肝 肝炎患者少吃干鱼 重复用药吃出“肝炎” 春季做个肝功能检查 生食海鲜极易引起甲肝 乙肝携带者多补维生素 乙肝病毒携带者要做B超 慢性乙肝抗病毒治疗至少一年 乙肝意外停药别超5天 患丙肝，别用人参鹿茸进补 丙肝怎样治疗较便宜？

防过敏把蛋黄与蛋清分开 台湾人吃米蛋糕对抗过敏 食物过敏也“遗传” 胆结石慎用药物排石 “生食”比养猫更易感染弓形虫 第四部分 腿脚好，骨头有劲不疏松 俯背疼痛常晾晒床垫 身提重物，先弯腰还是先弯腿 腰部疼痛先看脊椎 腰酸腿痛试试麦肯基疗法 腰痛了也查查骨盆 治腰椎病试试倒步走 毛巾绕肩缓解酸痛 防颈椎病应学会“枕脖” 颈椎病选荞麦皮枕头 点按穴位治落枕 戴颈托别超3个月 患风湿喝薏仁粥可消肿 类风湿要定期查血沉 治好类风湿看头两年 骨性关节炎爱找“胖子” 骨性关节炎“冲洗+润滑”效果好 关节止痛首选栓剂 中年人请个“脚医生” 好喝酒易引起股骨头坏死 脊柱侧凸让孩子弯弯腰 骨折了，慎吃肉骨头 长骨刺属自我保护 第五部分 皮肤靓，简单保养最管用 止痒戴块琥珀试试 瘙痒别忘查尿常规 皮肤瘙痒部位不同用药有别 对付阳光下的瘙痒 治痱子用藿香正气水 手足干裂，抹药前别烫洗 手足裂口涂药要坚持2个月 冬天皮肤裂口子服维生素A 1+1+1：消灭足癣用三种药 水痘疫苗可防带状疱疹 偏方能治牛皮癣吗？

牛皮癣不传染 治湿疹按“干湿”用药 麻疹患病康复有三期 防褥疮白天3小时翻1次身 解除“少白头”吃黑芝麻 常用电脑的男人易脱发 治斑秃别用生姜、蒜擦头皮 治脚气皮肤正常后还应用药2~4周 祛斑药最好晚上抹 痤疮光靠药“抹不掉” 手脚春天脱皮用明矾水洗手 防丹毒复发不能吃牛、羊肉 灰指甲外用药治疗需3~6个月 疥疮涂药前先洗热水澡 治股癣别用皮炎平 第六部分 内分泌，疑难杂症查得清 患痛风喝点苏打水 患甲亢少吃海带 慢性甲状腺炎可怀孕 尿频尿急查查血糖 治失眠要像刨红薯 失眠不可求“速治” 长期失眠影响脑功能 失眠了，做个睡眠日记 睡眠障碍可诱发老年痴呆 治眩晕先治耳朵里的“小石头” 两类年轻人需防颈性眩晕 头痛，看了医生再辨性质 偏头痛初期别“吃错药” 第一次头痛发作一定要去医院 记忆力下降吃粗粮 癫痫发病时最好拍个DV 偏瘫康复最晚不能超过2周 第七部分 排得畅，神清气爽 睡得香 枸杞水能防肾结石 慢性肾炎能补蛋白吗？

有泌尿结石慎吃橘子 30岁后就应预防尿失禁 观察尿液辨肾病 腰痛当心肾积水 肾病患者过冬散散步 儿童肾病综合征定期检验尿 过度疲劳会伤肾 小腿常浮肿查尿常规 夏季防痔疮多吃“凉果蔬” 便血，不一定是痔疮 不同痔不同治 轻微痔疮外用药效果好 治痔疮：多方调理少

## &lt;&lt;小病自己医，大病不耽误&gt;&gt;

手术 排便别超过8分钟 第八部分 选好药，物美价廉见效好 冬天少用止痛药 防过敏提前1个月  
吃药 老人输液血管肿时贴片土豆 画个监测表帮你控血压 眼药水：一次只需一两滴 抗过敏药  
有人也过敏 美国理疗师协助选轮椅 不是服错药物就一定要催吐 扑尔敏会引起的“鸭公声”  
贴膏药的学问 酒精擦浴降温一定得稀释 小心电子器械误差多 药片最好不要掰开服 溃疡病人  
少吃胶囊 吃安眠药整夜失眠查焦虑 雾化化气雾剂要深吸气 吃退热药要多喝水 头痛用非处方  
药止疼别超5天 创可贴24小时后要更换 吃磺胺药尽量多喝水 解酒护肝药没有那么“神” 服驱  
虫药后吃点酸味食物 用药化痰先看“颜色” 初服息斯敏先吃半片 成年人也需要吃驱虫药 口  
服生长激素药增高无效 服用OTC从小剂量开始 藏药珍宝药用前泡一晚 饭后两小时再服红霉素  
服阿胶期间别吃山楂 用抗生素不要“高射炮打蚊子” 服用牛黄解毒片不要超过一周 涂伤痛  
药找准最痛点 第九部分 学急救，大病急症不耽误 急救别只想着“掐人中” 急救崴脚有六招  
消化道急性大出血头低脚高成30度 烫伤后赶紧“冷疗” 烧烫伤后别抹牙膏 照片子前后该做什  
么 捐献骨髓对身体有何影响 体检时最好别停药 测骨密度比测血脂更重要 抽空腹血不要“饿  
肚子” 夜间小腿抽筋不是缺钙 轻度缺钙怎么食补 中国人补钙：不必担心肾结石 补钙补过头  
会便秘 甘蔗是个“补血果” 补充铁剂首选缓释片 胖子补铁先查血色素 服补铁剂后别忘漱漱  
口 服铁剂配点维生素C 健康贫血不用慌 补维生素D别强求每天一次 维生素A不需额外补 维  
生素类药饭后服好 第十部分 小毛病，学点自疗用得上 森田疗法治“心病” 我的更年期运动疗  
法 一位内分泌科医生的自治痛风经历 生气别超5分钟 每天做1小时自然人

## <<小病自己医，大病不耽误>>

### 章节摘录

春天是哮喘高发的季节，也是人们向往大自然的季节。

哮喘病人非常担心空气中漂浮物的侵害，更何谈能够放心地到野外去走一走，锻炼锻炼。

在春天，哮喘病人无论慢跑、散步时，戴上一个薄口罩，就可以有效挡住空气中的各种漂浮物对呼吸系统的侵害，这样就不用担心因为呼吸过敏诱发哮喘了。

口罩对哮喘病人来说，最好的作用是保湿，它有效避免了病人在运动时呼吸系统感觉干燥而诱发哮喘。

不仅如此，口罩的保温性，是哮喘病人必不可少的，春天一早一晚，空气暖中带凉，适合戴个薄一些的口罩。

在冬天，戴上厚的口罩，进行慢运动就不会受到冷空气的伤害。

不要以为你一运动就喘，所以运动与你无关。

因为肺活量受限，哮喘病人常常懒得运动，但如果长期不运动，会使肺功能下降，身体抵抗力降低，抗病能力会更弱，反而会诱发哮喘。

成人和儿童都是如此。

美国胸科医师学会的最新研究成果显示，运动有利于哮喘病人康复，尤其是慢跑、散步、太极拳等慢节奏的运动，适合哮喘病人。

慢跑的速度和时间的长短，需要哮喘病人根据自己的病情量力而行，可以循序渐进；散步是最安全的运动，病人可以用较快的步伐，走到浑身发热、有疲劳感为止；太极拳、太极扇等太极类运动软中带硬，静中有动，利于哮喘病人调养呼吸。

因为水可以使哮喘病的呼吸系统保湿，有人建议哮喘病人进行适量游泳，其实游泳属于剧烈运动，不适合哮喘病人，尤其是运动性哮喘的病人。

不仅如此，泳池的水中含氯，一旦呛水，对哮喘病人十分不利。

## <<小病自己医，大病不耽误>>

### 编辑推荐

中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序 十大知名院士联袂推荐 “中国十大周报品牌” “中国十强行业媒体” 健康时报真诚奉献 权威、实用的健康保健丛书 中国人的健康顾问 健康时报档案 健康时报由人民日报社主办，贴近生活，面向百姓，服务群众，以“做中国人的健康顾问”为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害百姓健康的行为。

报纸四开24版，每周一、周四出版。

- 健康时报是唯一从2003年至今，连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。
- 健康时报是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。
- 健康时报被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等高校共同授予“中国十强行业媒体”，是唯一入选的健康类报纸。
- 健康时报被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”，是唯一获此殊荣的健康类报纸。
- 健康时报被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。
- 健康时报被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等航空公司选为机舱读物，已走上近百条航线。

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:<http://www.tushu007.com>