

<<家庭医学全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭医学全书>>

13位ISBN编号：9787122074904

10位ISBN编号：7122074900

出版时间：2010-4

出版时间：化学工业出版社

作者：（美）维克里，（美）弗赖斯 主编，韩萍萍，周娜，孙邈 等译

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

“保重！”

我们通常使用这个词语来表达我们对朋友的祝福和关心。

当我再次见到你的时候，你一定要健康。

我不强求你“更加富足”或者“更加出名”，只要你“保重”就好了。

本书的目的就在于告诉大家如何照顾好自己。

对于一般人来说，“保重”这个词有以下四层含义。

第一，“保重”意味着应该保持那些能够维持健康和活力的喜好。

人的生活方式能够有力地保证人一生都有活力，此外正确的生活方式还可以延缓绝大多数严重的慢性病发病。

你可以主动预防大多数不利于健康的事情发生。

第二，“保重”意味着你需要定期去检查那些可能在没有明显征兆的情况下，就纠缠上你的慢性病，比如高血压、乳腺癌或者宫颈癌、青光眼或者龋齿。

在这种情况下，保重就意味着你需要一位专业的健康保健人员。

第三，“保重”意味着你需要对新出现的健康问题果断地做出判断。

多数情况下，你自己就可以处理好，就如同自己是医生一般。

但是有些时候，你仍然需要专业人员的帮助。

果断判断就意味着你需要对是否去看医生做出明智的决定。

这本书的出众之处就在于可以帮助你做出此类判断。

很多人都认为所有疾病症状都需要去看医生，而事实上很多新出现的症状已经可以在家中解决了，并且绝大多数此类症状都可以如此解决。

人们并不知道什么情况应该去看医生而什么情况不需要。

在美国，人均每年去看医生的次数大约是5次多一点。

医生每年开出的处方是30亿张，摊到每一个男人、女人甚至小孩身上都要有8张之多。

每年的人均医疗开支要超过6000美元，这比美国的国民生产总值要高出15%，而每年的医疗开支总值要超过2万亿美元。

在每年将近10亿次的不同医疗服务中，有些可以挽救生命，有些可以极大地改善健康状况，还有些可以使人获得极大的安慰。

但其中一些是完全没有必要的，甚至是有害的。

美国人所有去看医生的次数中，有数百万次都是不必要的，而其中又有高达70%的情况是为新出现的症状而去看医生。

比如，其中有11%都是为了治疗并不复杂的感冒；而其他还有很多时候都是为了并不需要缝合的小割伤；处在免疫期仍然要求破伤风疫苗注射；因为脚踝扭伤，或者其他一些在本书中讨论的问题而去医院。

不过，尽管大多数咳嗽并不需要去看医生，但仍有一些时候你需要慎重对待；尽管可能绝大多数小割伤都不需要缝合，但还是有一些需要特殊对待；任何问题都需要你决定是否需要去看医生。

这将是极其重要的决定。

如果确实需要去医院就诊，你却延误了治疗时间，那么你可能会遭受不必要的痛苦甚至留下严重疾病的隐患。

反之，如果在并不需要去看病的情况下，你去了医院，那么你便浪费了时间、金钱甚至尊严。

你可能会丧失自我判断健康状况的信心。

而当你不必要的时候接受药物治疗或者身体检查时，你甚至会遭受不必要的身体疼痛，医生可能会处在一种不自在的情绪中，甚至仅仅是害怕你因病情恶化就去起诉他，而处于“被动医疗”的情绪中。

本书的重中之重就是要帮助你判断自己的健康状况，判断什么情况下应该去看医生、什么情况下可

以自行处理。

<<家庭医学全书>>

书籍目录

第一部分 生活方式决定健康	第1章 为了健康,行动起来	保证健康的7个关键	预防的力量:它是如何运作的	第2章 建立自己的家庭药箱	绷带和胶布	消毒水	体温计												
解热镇痛药	抗酸药	柔肤液	吐根糖浆	抗过敏药:抗组胺药和减充血剂	滴鼻剂和喷鼻剂	抗感冒药	止咳糖浆	缓泻药	止泻药	氟化钠	人工泪液								
氧化锌	抗真菌药	氢化可的松软膏	遮光剂	除疣剂	弹力绷带	维生素补充剂	第二部分 常见健康问题	第3章 急症或意外	急救征象	窒息	中毒	第4章 常见外伤处理办法	割伤	刺伤	动物咬伤	刮伤和擦伤	破伤风针	骨折?	
脚踝受伤	膝部受伤	手臂受伤	头部受伤	烧伤	伤口感染	昆虫叮咬	蛇咬伤	鱼钩刮伤	手指碾伤	第5章 耳鼻喉眼口疾病	病毒感染、细菌感染	还是过敏	感冒和流感	咽喉肿痛	耳痛和耳塞	耳溢液	听力减退	流鼻涕	
咳嗽	假膜性喉炎	喘鸣	声音嘶哑	腺体肿大	鼻出血	眼内异物	眼痛	视力下降	眼睛烧灼感、痒或流液	麦粒肿和泪管堵塞	口臭	口腔溃疡	牙痛	第6章 皮肤问题	如何看待皮肤问题	婴儿疹	尿布疹	脱发	
脓疱疮	钱癣	荨麻疹	毒葛疹	化学物质引起的	皮疹	皮肤癌	湿疹	疖子	痤疮	运动员脚(足癣)	胯下痒(股癣)	日晒伤	虱子和臭虫	壁虱)	螨(沙蚤)	疥疮	头皮屑和乳疥	皮肤色素减退斑	老年斑、皱纹和
秃发	第7章 儿童疾病	第8章 骨骼、肌肉和关节问题	第9章 胸部、腹部和泌尿系统问题	第10章 常见症状	第11章 女性健康	第12章 性传播疾病与避孕	附录1 家庭疫苗接种记录表	附录2 家庭医学快捷指南											

## 章节摘录

(2) 增力运动就是获得更强健的肌肉。

球形握力器、提重物或者做俯卧撑和引体向上均属此类。

不过无论如何，增力运动只是有益的运动计划中的一部分。

在手术后，身体的特定部分需要恢复力量时（比如膝部手术），这种运动可以极大地增强该部分的功能。

增力运动还可以增强骨骼力量，使骨骼面对压力时可以变得更加强壮有力，这点甚至在高龄的时候依然有效。

当然，在进行增力运动的过程中，绝不能使用促蛋白合成类激素或者其他类似药物。

否则，就会损害你的健康。

(3) 牵张运动目的是控制身体紧张和放松。

这是一种非常重要的运动形式，每个人都应该进行这种运动。

不过，牵张运动并不会对健康带来什么直接的好处。

此外，还要注意这种锻炼不要过度。

比如弯腰用手摸脚的运动就一定要慢慢地做，不要过快。

缓慢用力，感到不适的时候，再稍微向下前进一点即可。

牵张训练在下列情况中会起到很好的作用。

如果你因关节炎或者外伤而导致了关节僵硬      如果你的某个关节刚刚做完手术      如果你身患某种疾病而导致了关节僵硬。

牵张运动过程本身并没有什么神秘的。

如果你身体的任何部分不能彻底伸直或者弯曲的话，你就需要频繁而重复地牵张；最好每天练习两次。

通常经过一周或者一个月的练习，你身体的这个部分就能够重新活动。

当然，对于大多数人来说，牵张运动更多的是作为有氧（耐力，心血管）运动的准备活动而存在。

在进行有氧运动前，缓慢进行牵张运动以热身至少有以下三个好处。

编辑推荐

累计销量超过1500万册，每个中国家庭都应该拥有这本书。

· 建立自己的家庭药箱    20种家庭必备药物和物品清单    药物和物品的用量、用法以及使用  
注意事项    · 175种常见疾病和症状的解决方案    对可能的原因和家庭疗法给予详尽的说明    极  
具说明性的插图，帮助您快速识别疾病或症状，简明、准确地演示家庭处理办法    线框图则对您何  
时应该去医院就诊、何时可以在家自行处    理给予直观、精确的建议    · 遇到急症莫心慌    教  
您快速识别日常生活中最常见的10种急救征象    窒息、中毒后第一时间的“保命要诀”

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