

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<医事窍门每日一点通>>

### 内容概要

《365医事窍门每日一点通》根据现代家庭生活的需要，从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑了有关疾病医疗的小窍门，分门别类地提供了日常生活中必备的各种医事技巧和方法。按照一年365天每天为一节的体例编排，丰富详尽，新颖实用，查阅方便，适于每日茶余饭后休息入睡时随手翻看，是一本让读者省时、省钱、省心、省力的书。

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。

P26-29 当然, 如果贵药疗效显著, 贵点也值得, 但如果只片面强调贵药便是好药, 那就不对了。

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。

## &lt;&lt;医事窍门每日一点通&gt;&gt;

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。

发困或入睡前打哈欠, 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

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。

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>