

<<小知识大健康>>

图书基本信息

书名：<<小知识大健康>>

13位ISBN编号：9787509111680

10位ISBN编号：7509111684

出版时间：2007-9

出版时间：人民军医出版社

作者：戴述美

页数：229

字数：194000

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>

<<小知识大健康>>

内容概要

生活中的小知识，却能维护你生命的大健康！

身体的健康在很大程度上取决于人们对健康的认知和态度，要想健康常在，需要保持良好的生活习惯、运用生活中的保健“秘诀”，需要人们一生的积累。

本书是一本传授保健秘诀、保健法则的经验集成。

分九部分，讲述食品，营养保健，生活、生理保健，常见病症防治，家庭急救和护理，必备的部分诊疗知识，药物不良反应，家庭科学用药，童、妇女及特殊病用药，正确使用保健品等从生活中总结出来的、可以帮助人们更好地获得健康的小知识。

这本休闲、实用的健康保健类读物倡导健康理念，语言轻松、形式活泼、贴近群众。

适合大中城市关注养生者阅读。

祝愿大家在生活中拥有健康！

书籍目录

一、食品、营养保健 1. “口福”不是福，食物太精会损害健康 2. 喝水有学问，喝什么水最好 3. 哪些食用油对人体健康有益 4. 饮酒有讲究，越饮越健康 5. 走出保健九误区，有利人体健康 6. 孩子营养不良、厌食的原因与预防 7. 孩子高矮与激素有关，促使孩子长高的办法 8. 孩子吃多“不长肉”，肥胖的原因与预防二、生活、生理保健 9. 健康的生活方式与适宜的外界环境，人类活到150岁不是梦 10. 人体衰老的八大原因 11. 怎样睡觉有利于健康 12. 男人为何老得慢，女人为何寿命长 13. 皮肤产生皱纹或变黑、头发变白或脱落的原因及预防 14. 疲劳产生有原因，减轻或消除疲劳的六大措施 15. 小儿“夜啼”和遗尿的发生与预防 16. 遗精、射精和早泄，阳痿的发生与预防 17. 女性月经的产生与失调、闭经的治疗 18. 重复性流产的五大原因，人为制造多胞胎有危险 19. 妇女更年期综合征的产生及其保健三、常见病症防治 20. 人类患病的内因与外因，急性病转变成慢性病的五种原因 21. 面部各种皮肤病症，“鸡眼”的发生与防治 22. 皮肤为什么会发生瘙痒，怎样用药方可止痒 23. 眩晕和晕车晕船、恶心和呕吐的发生与防治 24. 为什么会发生头痛，怎样对症选药疗效好 25. 疼痛发生的原因，如何选用止痛药 26. 选对“清火”药才能去“火”，眼睛上“火”怎么办 27. 正确选用退热药，才能有效退热 28. 咳嗽、咳痰的原因，如何选用止咳祛痰的中药和西药 29. 预防失眠选对药，打鼾是否危险关键在于睡眠呼吸暂停综合征 30. 痔疮、结石可有多种方法防治 31. 口臭、腋臭（狐臭）的发生与防治 32. 消化不良、腹胀和打嗝，如何对症选药 33. 胃酸过多、慢性胃炎、胃溃疡的自我治疗 34. 腹泻、便秘的原因及如何选用非处方药 35. 胸腔积液、腹水形成的原因与防治 36. 人体水肿与疾病有关，对症选药康复快 37. 夜尿多发生的原因与防治 38. 血液会出现哪些异常现象，贫血对健康有多大危害 39. 高血脂和高血糖对健康有哪些危害 40. 高血压的产生及危害，如何防治高血压 41. 动脉硬化、心肌梗死危险大，及早防治是关键 42. 心绞痛和心律失常的防治，什么是心悸和心力衰竭 43. 猝死、“过劳死”的发生与防治 44. 常生小病可因祸得福，有些病症是对机体的保护 45. 精神病、神经病的发生与防治 46. 什么是免疫和免疫性疾病四、家庭急救和护理五、必备的部分诊疗知识六、药物不良反应七、家庭科学用药八、儿童、妇女及特殊病用药九、正确使用保健品

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>