

<<中西医人体保养手册>>

图书基本信息

书名：<<中西医人体保养手册>>

13位ISBN编号：9787509133965

10位ISBN编号：7509133963

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医

作者：张亚同//孔晓华//冯卫

页数：214

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>

## <<中西医人体保养手册>>

### 内容概要

《中西医人体保养手册》针对人类常见的健康问题介绍日常保健保养细节，分为整体保养和分部位保养两篇。

在整体保养篇介绍了健康基本知识，如人体的预警信号、人体保养细节、中医养生十六宜与十六忌等，并介绍了人体不同系统的保养细节，如泌尿生殖系统、呼吸系统、血管系统、骨骼系统、神经系统等。

在分部位保养篇分别讲解了人体不同部位常见病及其预防保养知识。

《中西医人体保养手册》适于任何关注自身健康的人，特别是中老年人群阅读参考。

## &lt;&lt;中西医人体保养手册&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 整体保养	第一章 基本常识	第一节 人体的预警信号	一、面部信号	二、分泌物信号	三、其他疾病信号—箩筐	第二节 人体保养细节	一、保养的日常细节	二、最佳的保养时间	第三节 中医养生有神效	一、养生十六宜	二、养生十六忌	三、中国人的体质及调养	四、日常穴位保健	第四节 家庭急救箱	第二章 整体保养与整体疾病预防	第一节 腰是男人女人的“命根”	一、肾虚的原因	二、肾虚的类型	三、肾虚的表现	四、肾虚的调养	五、肾虚与更年期	第二节 打鼾是病	一、人为什么会打鼾	二、打鼾与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	三、疾病与鼾症	四、睡眠呼吸暂停综合征的治疗	第三节 血管系统的保养	一、控制高血压	二、控制高血脂	第四节 骨骼系统的保养	一、无声的疾病——骨质疏松症	二、骨质增生	三、风湿与类风湿	四、痛风病	第五节 神经系统的保养	一、心理调适不良导致疾病	二、睡眠	三、末梢神经炎	第六节 癌症的预防	一、哪些人易患癌症	二、早期发现癌症	三、预防癌症	四、癌症的治疗	下篇 分部位保养	第三章 从“头”开始(头部)	第一节 大脑的保养	一、脑血管意外	二、常见的脑血管意外	三、脑血管意外的预兆	四、保养与预防	五、急救与康复治疗	第二节 头顶大事	一、脱发的种类	二、日常保养细节	第三节 心灵的窗——眼睛	一、给眼睛“放放假”	二、给眼睛“做做操”	三、给眼睛吃点“好的”	四、给眼睛喝点“好的”	第四节 空气过滤器——鼻	一、鼻的清洁	二、鼻出血的处理	三、鼻涕辨病	第五节 耳	一、听力下降的原因	二、日常护耳细节	第六节 牙齿的保养	一、积极防治各种引发牙齿松动、脱落的疾病	二、少吃坚硬的食物	三、常刷牙	四、使用牙线	五、牙掉了要及时修补	六、治牙一定去有条件的牙科医院	七、每日饮茶对牙齿大有益处	第四章 颈椎病	一、颈椎的生理	二、颈椎病的分类及临床表现	三、颈椎病日常预防与保养	四、颈椎病的治疗	第五章 胸部	第一节 冠心病	一、冠心病的早期信号	二、冠心病的症状	三、心肌梗死	四、心源性猝死与急救	五、心血管的日常保养	第二节 肺的保养	一、春季的保养	二、夏季的保养	三、秋季的保养	四、冬季的保养	第三节 乳房的保养	一、乳房的“衣”	二、乳房的“食”	三、乳房的“防”	第六章 腹部	第一节 胃与十二指肠	一、胃病的临床症状	二、平时应注意保养脾胃	三、胃病恶变的症状	第二节 脂肪肝	一、脂肪肝的发生原因	二、脂肪肝的日常保养……	第七章 腰部	第八章 盆腔	第九章 下肢
---------	----------	-------------	--------	---------	-------------	------------	-----------	-----------	-------------	---------	---------	-------------	----------	-----------	-----------------	-----------------	---------	---------	---------	---------	----------	----------	-----------	-------------------	---------	----------------	-------------	---------	---------	-------------	----------------	--------	----------	-------	-------------	--------------	------	---------	-----------	-----------	----------	--------	---------	----------	----------------	-----------	---------	------------	------------	---------	-----------	----------	---------	----------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------	----------	--------	-------	-----------	----------	-----------	----------------------	-----------	-------	--------	------------	-----------------	---------------	---------	---------	---------------	--------------	----------	--------	---------	------------	----------	--------	------------	------------	----------	---------	---------	---------	---------	-----------	----------	----------	----------	--------	------------	-----------	-------------	-----------	---------	------------	--------------	--------	--------	--------

<<中西医人体保养手册>>

编辑推荐

今天，你还没保养吗？

保养=健康 长寿 幸福！

切忌赢了事业，输了健康！

生命是条单行线。

无人能有往返票。

四十以前命换钱？

四十以后钱买命！

千金散尽还复来，健康若失永不再。

有钱不如有健康，健康需自保养来。

富有与贫穷，只有一场疾病的距离。

生命是条单行线，无人能有往返票。

四十以前命换钱？

四十以后钱买命！

千金散尽还复来,健康若失永不再。

有钱不如有健康，健康需自保养来。

<<中西医人体保养手册>>

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>