

<<养护好身体的器官>>

图书基本信息

书名：<<养护好身体的器官>>

13位ISBN编号：9787509139745

10位ISBN编号：7509139740

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：王丽茹，姜源 主编

页数：138

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>

<<养护好身体的器官>>

前言

人体是五脏六腑等器官和经络、血脉等的组合体。各器官、组织各置其位、各尽其责，形成人体和谐的运化，使人能够生活和劳动。一旦某个器官或组织受到损伤或患了疾病，就会妨碍人体新陈代谢的运化，影响人的整体健康，导致疾病或死亡。

所谓人患病，都是器官出了问题。比如头痛可能是脑神经出了问题，腹泻一定是肠胃不适，高血压也许是血管硬化，腰痛可能是肾不健康，骨折多因骨质疏松引起，咳嗽不是肺不健康就是气管有毛病等。

所以，人要健康就要养护好身体各个器官。

“养”是要给器官营养丰富的食物，“护”就是防止器官受到伤害。

所以要饮食得当，满足机体各器官的营养需求，同时加强身体锻炼，增强各器官的抵抗力。

器官有病，多因人的生活方式不当引起，如饮食不合理、缺乏运动锻炼、睡眠不足、吃错药等。

所以在日常生活中一定要讲科学，养护好自己的器官，器官没有病，人体就健康。

本书主要是从饮食、运动和生活方式等方面提供了人体器官的调养方法。

<<养护好身体的器官>>

内容概要

《养护好身体的器官》就人体主要的10种器官，介绍了其结构和功能，以及易发生的损害，并根据各器官的特点，从饮食、运动、日常生活方式等方面，多角度地介绍了养护器官的方式方法。这些措施简便易行，只要坚持去做，身体就会少患病，保持健康。
《养护好身体的器官》适合广大家庭在日常生活中参考使用。

<<养护好身体的器官>>

书籍目录

一、善待自己的胃肠 消化道中最膨大的器官——胃 消化道中最长的器官——肠 善待胃肠从健康饮食开始 吃好早餐调理肠胃 早餐吃热食加稀食有利养胃 不要让丰盛的晚餐伤胃 胃的清洗要常做 让胃肠有规律地工作 吃八分饱防肠胃病 每天喝6杯水加快胃肠道代谢 乳酸菌能强化胃肠功能 多吃清淡食物 善待肠胃 膳食纤维是“肠道清洁夫” 多吃润肠排毒食物 消除肠内毒素忌不良饮食 少吃不利肠道健康的食物 给胃一个温暖的环境 饮食卫生保护胃肠 进食顺序正确有利保护胃肠 细嚼慢咽减轻胃的负担 运动养护胃肠很有效 揉腹运动有益胃肠健康 腹式呼吸改善肠胃功能 仰卧摇摆可加强胃肠功能 放屁有利胃肠健康 肠胃功能紊乱的情绪调整 消化不良是肠胃常见病 消化不良治疗以饮食调养为主 消化不良患者饮食注意事项 警惕常见的肠道传染性疾病 预防肠道传染病要管好嘴 胃炎可用饮食调养 胃肠溃疡的饮食保健 防治便秘有利肠道健康 用饮食调理好痔疮二、养护好自己的血管 / 己己 维持生命的一大功臣——血管 自测血管是否年轻 有益于保护血管的营养素 有助于血管年轻的食物 血管清道夫 动脉粥样硬化的因素 防治动脉硬化的营养要求 防治动脉硬化的食物 动脉硬化患者忌食的食物 动脉硬化早发现 高血压是严重的血管疾病 控制饮食预防高血压 多吃绿叶蔬菜和水果可防治高血压 主食中宜多选食的降压食物 防治高血压要管住自己的嘴 防治高血压日常生活调理 高脂血症伤害心脑血管 高脂血症的饮食原则 降血脂有效的食物 饮水疗法可稀释血液 缺铁性贫血的原因及易患人群 铁及相关营养素的补充 贫血者不要多喝茶和牛奶 低血糖者饮食防治要点 预防低血糖的几点建议 白血病早发现早控制 献血者注意事项三、保护好自己心脏四、保护好自己的大脑五、呵护好自己的肾六、养护好自己的肺七、保护好自己肝八、爱护好自己的皮肤九、保护好自己骨骼十、保护好自己生殖器官附：体检

<<养护好身体的器官>>

章节摘录

注意休息无论急性肾炎或慢性肾炎，凡出现上述一种或几种症状、体征，除用药治疗外，都应卧床休息。

特别是急性肾炎患者，应绝对卧床休息，及早住院治疗，及早控制症状，以免产生并发症。

至于卧床休息的持续时间，则要根据上述症状、体征恢复的程度而定。

急性肾炎一般休息2-3周，当血压下降、尿量增多、水肿消退、肉眼血尿消失时，即可下床活动。

但活动量不宜过大，可每日散步2-3次，每次20-30分钟。

如此持续2周，如症状、体征不发生波动，则可逐渐增加活动量，但仍要以休息为主，不可做过多的活动。

慢性肾炎一般休息不得少于3个月。

慢性肾炎患者当水肿消退、血压恢复正常、尿中红细胞及管型消失、尿蛋白减少、肾功能基本正常时，可恢复轻体力工作。

这期间，健康的保证来自精心的护理，患者每天都应按医生叮嘱服用控制血压和治疗肾炎的药（高血压很容易引发肾炎）。

注意饮食在饮食上，始终以低盐、低蛋白、低脂肪为主。

豆制品基本上不要吃，这样可减轻肾脏负担。

饮食原则低蛋白、低脂肪、低磷、低盐饮食。

可参考以下食疗方：参元汤人参（或西洋参）6克加桂圆肉10枚，共煮内服，对慢性肾炎病人贫血、心悸怔忡者，有养血安神之功效。

此汤功效：益气健脾，养血安神。

参枣汤以人参6克加红枣6枚，共煮内服。

对慢性肾炎病人贫血者，有提高血红蛋白的作用。

人参（或西洋参）益气健脾，红枣健脾和胃。

桑葚蜜膏以鲜桑葚100克（或干品50克），浓煎，加蜂蜜250克收膏，用于慢性肾炎病人肾阴不足、失眠烦躁者。

桑葚有养血补肾作用，蜂蜜可润燥养血。

<<养护好身体的器官>>

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>