

<<人体养护手册>>

图书基本信息

书名：<<人体养护手册>>

13位ISBN编号：9787530450772

10位ISBN编号：7530450778

出版时间：2011-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：韩小红 编

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>

<<人体养护手册>>

内容概要

生病时应该怎么做？

盲目求医或自己硬扛都是不可取的。

本书建议你最好先查阅症状检查流程图，按图索骥，了解相关病症的常识，再作决定是否该去医院就诊，以及去哪个科室就诊。

这样做可以让你：

- 1.警惕身体信号，避免小病发展成大病。
- 2.有病投对医，避免小题大做或误诊误治。

本书以百余幅清晰的症状检查流程图，分析了头颈、胸腹、骨盆、四肢、皮肤等部位常出现病症与病因，让你在问与答中获得与自己症状相关的结论和建议，既不会让你错过疾病治疗时机，又能帮助你目标明确地看病。

治未病于先，这才是上策。

<<人体养护手册>>

作者简介

韩小红
德国海德堡大学 (Heidelberg) 医学博士
原解放军总医院 (301医院) 肿瘤内科医师
现任慈铭体检集团总裁、慈铭首席私人医生。

卫生部《健康体检服务管理办法》起草委员会专家委员、北京市政治协商委员会委员、北京市健康保障协会会长、北京市消费者协会慈铭大众医疗健康消费教育学校校长、欧美同学会德奥分会副会长、中国医院协会医疗技术应用管理专业委员会 (MTA) 委员、中国医师协会医师健康管理与医师健康保险专业委员会 (HMO) 委员。

是中国健康革命先行者，中国完整健康理念传播第一人，中国健康体检与健康管理工作领军人，中国健康体检连锁经营模式创始人。

书籍目录

第一章 您有这些常见症状吗

失眠、多梦，掉头发，精神不振等
眼胀、头晕等
眼睛干涩，疼痛肿胀、视力下降
咽干，干咳无痰，感冒时症状加重
经常共鸣性咳嗽、痰多
面色苍白，头昏乏力、心悸、气急
面无表情
甲状腺结节
肩颈疼痛
突然心悸、心跳过速
腹胀、胃灼热、毫无食欲
食欲不振、常感疲乏
胃疼、上腹不适、厌食、呕吐
腹胀、暖气、肝区胀满
口干、饥饿、小便异味、疲惫无力
排便疼痛、下腹坠胀
尿频、尿急
脚关节肿胀、疼痛，大拇指疼痛
其他关节疼痛
伤口不易愈合
易疲劳，易生病，免疫力变差
大肚臃、腰围大于臀围
一个月瘦十千克
畏寒、肢冷出汗

第二章 女性常见征状

女性体重减轻、情绪不稳定
乳房肿胀
白带增多
没到绝经期 月经却“消失”了
脸部“异军突起”

第三章 必须体检才知道的症状

宫颈癌与乳腺癌
肝功能异常

第四章 附录

健康“佰”年我做主
科学地管理身体才是健康之道——“中国式”健康管理链解析
教您如何选择健康险
健康和生命关怀——全球医疗救援简介
健康新趋势——医疗旅游
经络调理 自愈自得
特色国际医疗、连锁医疗——投资的绩优股
The Worldwide Need for the Practice of Preventive Medicine
对预防医学工作的世界性需求
私人医生职能简介

章节摘录

版权页：插图：保持健康长寿，心态起很大作用，但心态只是养生之道的一部分，健康的生活方式才是通往健康长寿的途径。

今天的生活方式将决定你未来生活的健康和幸福。

因为每个人的生活方式都不同，所以必须自我规划，追寻能够增强自身活力的、规律的生活习惯。

我们应当适当地注意卫生、锻炼、饮食、洗澡、正确的呼吸以及其他方面的养生保健。

但并不是所有的人都遵循同样的生活方式或规律。

比如，我们知道抽烟是有害身体健康的，但在现实生活中，我们也经常看到一些一辈子抽烟的高龄老人，当抽烟已成为他们生活习惯的一部分时，他们的身体已经适应了这种生活习惯，从而渐渐成为生活规律。

他们其他的生活习惯恰好抵消了抽烟的不良影响，从而保持了自身平衡。

同时，他们是怀着愉悦的心情去享受这一过程，但如果其他人刻意效仿他们的话，结果未必相同。

我们还遇到过一位百岁老人，她的儿子已七十多岁。

他们生活虽然简朴，但非常有规律，遵循着自己的饮食、运动、作息规则。

这就说明只有在生活中去实践、去领悟、去摸索才能找到让自己身体各个部分良好运转并发挥它应有功能的、真正的健康生活方式。

健康长寿应该是人一生的追求，是人类社会一个永恒的主题；健康长寿既是微观的，更是宏观的；既需要点滴实践积累，又能构建博大精深的理论体系。

因此它是一项个人和社会群体乃至整个人类社会的系统工程。

<<人体养护手册>>

编辑推荐

《人体养护手册》：中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会（CHINA-HMO）、中国医院协会医疗技术应用管理专业委员会（CHINA-MTA）、北京市健康保障协会（BJ-HMO）联合推荐。从容易忽略的早期体征入手，远离疾病保持健康态，一本最适合奋斗中职业人的健康宝典。31个常见症状，31个重新审视自己的维度。像保养爱车一样养护您的身体，生命之路才会越走越开阔。

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>