

<<现代健康自助完全手册>>

图书基本信息

书名：<<现代健康自助完全手册>>

13位ISBN编号：9787530950814

10位ISBN编号：7530950819

出版时间：2007-12

出版时间：天津教育

作者：丹·R.鲍威尔

译者：宋戈

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>

## <<现代健康自助完全手册>>

### 内容概要

本书是美国政府“2010健康国民”项目负责人，著名健康教育专家鲍威尔博士的代表作之一，畅销全美，并被译成多种文字出版。

全书吸收了众多专家学者的意见，作者为之“倾注了120%的心血与努力”，体例明晰，内容科学权威，简便实用。

中文简体字版根据英文最新修订版译出。

本书以浅显易懂的文字，以一日一篇保健方法的形式，向您系统地介绍现代社会最科学、最实用的保健知识，是一本和日常生活息息相关的现代家庭保健全书。

通过本书，您将了解心脏病、癌症、传染病及其他重大疾病的致病原因与预防方法，学会如何预防并治疗常见的症状，如头痛、喉咙痛、皮肤瘙痒、腹泻等；您将学到许多保健之道：诸如减肥、怎样吃得更营养、减轻压力、旅游和居家安全、日常运动、牙齿保健、性生活的知识以及经济的看病方法等。

本书的目标：以科学安全、简便实用的方法，让您和您的家人活得更健康！

## &lt;&lt;现代健康自助完全手册&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 常见疾病的快速治疗 第1节 疾病的征兆 1 头痛 2 发烧 3 失眠 第2节 皮肤的烦恼  
 4 头皮屑 5 痤疮 6 冻疮 7 冬季瘙痒 8 痱子 9 荨麻疹 10 湿疹 11 带状疱疹  
 12 疣 13 预防昆虫叮咬 14 当心有毒的常春藤 第3节 让眼睛亮晶晶 15 结膜炎  
 16 睑腺炎 17 “电脑眼” 第4节 耳鼻喉专科 18 耳鸣 19 流鼻血 20 鼻窦炎 21 口  
 臭 22 唇疱疹 23 喉咙疼痛 24 喉炎 25 一般感冒 26 流感 第5节 消化道“打结”了  
 27 打嗝 28 胃灼热 29 便秘 30 腹泻 31 放屁 第6节 痛快地呼吸 32 哮喘 33 支  
 气管炎 34 花粉热 第7节 肢体关节的小疼痛 35 如何描述疼痛及其应付措施 36 背痛 37  
 诊断背疾的20个问题 38 举重物的注意事项 39 网球肘疼痛 第8节 脚丫也是信息窗 40 香港  
 脚(脚癣) 41 鸡眼和茧 42 趾嵌甲症 第9节 其他健康小状况 43 摆脱疲劳 44 一般性贫血  
 45 昏厥 46 静脉曲张 47 尿道感染 48 手脚冰凉 49 指甲中的健康奥秘第二章 重  
 大疾病的预防、诊断与治疗 第1节 消化系统疾病 50 消化性溃疡：温和地治疗敏感的肠 51 肝  
 硬化：善待您的肝脏 52 克隆氏症治疗肠道炎症 53 憩室症：出现症状请立即治疗 54 胆结石  
 ：症状及应对措施 第2节 呼吸系统疾病 55 肺气肿：让呼吸顺畅 56 肺炎：痊愈的技巧 57  
 雷氏症候群：重要的安全之道 第3节 心脑血管疾病 58 心绞痛：反应心脏的情况 59 冠心病：  
 防治方法 60 高血压：如何降低血压 61 中风：如何降低患病风险 第4节 骨骼与神经系统疾病  
 62 关节炎：有益关节的简易运动 63 多发性硬化症：学会与之共存 64 帕金森症：治疗方  
 法 65 脊柱侧弯：简单的治疗方法 66 老年痴呆症：修补糟糕的记忆力 第5节 内分泌疾病  
 67 糖尿病：风险讯号及解救之法 68 甲状腺问题：留心病征 第6节 眼科疾 69 白内障恢复视  
 力的新方法 70 青光眼：如何保住视力 第7节 其他重大疾病 71 癌症寻找拯救生命的线索  
 72 肺癌：如何阻止杀手 73 慢性疲劳综合症振作起来 74 镰状细胞性贫血症：及时掌握疾病信  
 75 肾结石：无痛新疗法 76 静脉炎：如何重新站起来 77 痛风：如何减轻疼痛第三章 生  
 命在于运动 第1节 运动前的心理建设 78 克服运动的心理障碍 79 设定目标 80 安排运动时  
 间，持之以恒 第2节 测试，选择合适的运动 81 检查您的健康状况 82 运动压力测试 83 说  
 话测试 84 计算您的目标心律 85 选择运动 86 选择适合自己体型的运动 87 选择适合自己  
 个性的运动 第3节 配备运动装置 88 运动器材选购指南 89 如何购买合适的运动鞋 第4节  
 来运动吧 90 早起运动 91 热身运动 92 缓和运动 93 增加身体的灵活性 94 锻炼腹  
 肌3招 第5节 您身边的运动 95 步行与健康 96 骑车与健康 97 试试水上运动 98 横越英  
 吉利海峡不是梦 99 有氧运动 100 评价您的有氧运动课程 第6节 运动注意事项 101 饮食与  
 运动 102 何时进食 103 运动应该适可而止 104 生病了注意休息 105 应该避免的伸展运动  
 106 治疗运动损伤第四章 吃出健康来 第1节 认识食物 107 维生素简介 108 矿物质简介  
 109 认识食品标签 110 解经辐射处理的食品 111 有利骨骼发育的饮食 第2节 良好的饮食习  
 惯 112 培养孩子良好的饮食习惯 113 健康快餐的几点建议 114 早餐要吃好 115 农产品要  
 洗干净 116 保持食物新鲜 117 吃整个的水果 118 减少脂肪和胆固醇 119 增加纤维素的摄  
 入量 第3节 聪明地吃 120 聪明的食肉法 121 如何安全地食用腌肉 122 食用烤肉的健康法  
 则 123 多吃鱼 124 少吃盐 125 选择品质优良的食用油 126 预防癌症的饮食方案 第4节  
 聪明地喝 127 轻松享用牛奶 128 多喝水 129 多喝汤第五章 减肥：开开心心称体重 第1节  
 看看您是否要减肥 130 确定您的理想体重 131 确定您是否超重或脂肪含量偏高 132 设定合  
 理的减肥目标 第2节 通过合理饮食来减肥 133 饮食与减肥 134 喝水与减肥 135 计算每日  
 卡路里摄入量 136 规划好您的菜单 137 超市减肥功略 138 外出就餐的节食妙计 139 假期  
 减肥策略 140 选择热量低于 100 卡路里的点心 141 效用糖果罐 142 当心进食的诱因  
 143 如何不费力地减少食量 第3节 利用运动来减肥 144 消除对运动与减肥的误解 145 通过  
 运动消耗卡路里 第4节 拥有良好的减肥心理 146 减肥切忌急功近利 147 为减肥扫除心理障碍  
 148 不适当的减肥方法 149 了解何时不适合量体重 150 写减肥日记 151 奖励自己  
 152 如何看待挫折 153 运用意念防止饮食过量 154 帮助胖孩子减肥第六章 如何战胜压力  
 第1节 找到方法 155 赶走坏情绪 156 5种简单易行的减压方法 157 预演可能产生压力的场景

## &lt;&lt;现代健康自助完全手册&gt;&gt;

- 158 对付忧虑的5个步骤      159 合理安排时间      160 治疗工作狂7种方法      161 面对危机保持冷静
- 162 如何对付心力交瘁      163 化压力为动力      164 漂浮疗法      165 避免家庭争端      166 请记住：孩子也是人
- 第2节 学会放松      167 如何放松肌肉      168 运用想象力进行放松      169 生物反馈(Biofeedback)
- 170 运用心理暗示进行放松      第3节 改变自己      171 勇敢地哭出来      172 笑出健康来
- 173 享受被批评的快乐      174 对烦人的想法说不      175 放慢脚步      176 如果不能改变交通，就改变自己的心情
- 第七章 情绪与健康      第1节 不要让负面情绪困扰你      177 生气时怎么办
- 178 克服嫉妒的方法      179 摆脱罪恶感      180 告别沮丧      181 战胜假期忧郁症      182 冬季忧郁症
- 183 告别忧伤      184 克服恐惧      第2节 改变，走向美好未来      185 音乐的作用      186 宠物与心情
- 187 培养抵御癌症的心态      188 如何挽救想自杀的人      189 何时需要专业治疗      190 找到值得信赖的医生
- 第八章 滥用药物      第1节 吸烟有害健康      191 尼古丁依赖性测试      192 如果您能吹灭生日蛋糕上的蜡烛
- 193 吸烟者的7个借口      194 吸烟的开销      195 循序渐进的戒烟方法
- 196 帮助戒烟的尼古丁口香糖      197 远离烟斗和雪茄      198 拒绝无烟烟草      199 帮助别人戒烟
- 第2节 不要让酒控制您      200 饮酒：量力而行      201 商务应酬的饮酒技巧      202 如何对付宿醉
- 203 饮酒习惯小测试      204 酗酒：向何处求助      205 教孩子不要喝酒      第3节 远离毒品      206 如发现疑似吸毒者，请立即行动
- 207 未成年人的吸毒问题      208 拒绝可卡因的诱惑      209 慎用镇定剂
- 210 慎用安眠药      第九章 女性健康问题      第1节 爱护乳房      211 检查乳房，挽救生命
- 212 消除乳房肿痛      213 注意饮食，预防乳腺癌      第2节 妇科疾病      214 预防中毒性休克综合征
- 215 对付酵母菌感染      216 当心盆腔炎      217 子宫颈抹片检查须知      218 降低宫颈癌的风险
- 219 认识子宫肌瘤      220 何时该接受子宫切除术      221 防止强奸的措施      第3节 恼人的生理期
- 222 对付经前综合征      223 缓解痛经      224 何时该看妇科医生      第4节 准妈妈手册      225 如果服用避孕药，请不要吸烟
- 226 给想要孩子的父母的建议      227 轻松健康怀孕的诀窍      228 在35岁后安全怀孕
- 229 孕妇可以继续工作多久      230 怀孕期间的运动须知      231 哺乳期妇女的乳房保健
- 232 克服产后忧郁症      第5节 平稳度过更年期      233 为更年期做好准备      234 如何对付阵热症状
- 235 阴道干燥的处理方法      236 预防骨质疏松症      237 雌激素替代治疗      第十章 男性健康问题
- 第1节 恼人的小问题      238 治疗秃顶      239 领带与视力      240 告别打鼾      241 预防股癣
- 第2节 男人的问题      242 治疗阳痿      243 治疗男性不孕症      244 男性结扎手术      245 治疗前列腺肥大
- 246 睾丸自检      第3节 被忽视的问题      247 钙质的重要性      248 对付“男性更年期”
- 249 不要胡乱逞英雄      第十一章 健康幸福的性生活      第1节 了解性知识，享受性生活      250 解各种避孕手段
- 251 避孕套的功用      252 别让疲劳扼杀激情      253 防止早泄      254 改善性反应迟钝
- 255 如何同青少年谈论“性”      256 患了心脏病，别怕性生活      257 选择性治疗专家      第2节 认识性病，保护自己
- 258 性病的基本常识      259 治疗生殖器疣      260 治疗毛滴虫病      261 不易察觉的衣原体性病
- 262 对付疱疹的简单方法      263 梅毒的征兆      264 治疗淋病的措施
- 265 预防艾滋病      第十二章 55岁后的健康生活      第1节 老化的症状      266 纠正衰老的错误观念
- 267 强健智力的6种方法      268 预防视网膜黄斑退化      269 对付听力下降      270 提高您的味觉
- 271 对付假牙带来的麻烦      第2节 老年饮食之道      272 健康的饮食      273 愉快地用餐      274 帮助消化的良方
- 第3节 让皮肤更年轻      275 如何保养老化的肌肤      276 不要轻信除皱霜      277 如何对付老年斑
- 第4节 让生活更健康      278 如何预防肠道疾病      279 如何控制膀胱      280 对付打鼾和抽动
- 281 快乐的退休      282 照顾病人时如何缓解压力      第十三章 健康的旅行者      第1节 做好旅行准备
- 283 做好行前清单      284 免疫预防传染病的最佳方法      285 请记住带药      286 旅行急救箱
- 287 检查您的医疗保险单      288 解除旅行中的压力      289 预防时差病      第2节 如何舒适旅行
- 290 舒适的飞行      291 有特殊健康问题的人乘机须知      292 防止飞行中的耳鸣      293 预防晕动病
- 294 注意饮食      295 如何治疗腹泻      296 保护您的双脚      第3节 其他注意事项      297 退休者的旅行之道
- 298 孕妇旅行的安全法则      299 带孩子旅行的注意事项      300 如何在国外找医生
- 第十四章 防止意外保平安      第1节 家庭安全须知      301 20种最危险的家庭用品      302 彻底检查，以保安全
- 303 保证儿童安全      304 如何安全使用梯子      305 常备急救箱      第2节 防火于未然
- 306 安装烟雾探测器      307 如何使用灭火器      308 厨房安全      309 衣服着火该如何处理      310 当心圣诞树着火
- 311 发生火灾时如何处理      第3节 常见急救术      312 处理意外中毒的方法

<<现代健康自助完全手册>>

313 异物堵塞急救法      314 心肺复苏术      315 溺水的急救方法      第4节 公路上的安全      316 开车的安全常识      317 在车里预备救生工具箱      318 如何避开酒后驾驶的车      319 小孩的交通安全

320 骑车带小孩的安全事项      321 骑车别忘了戴安全帽      第5节 预防意外      322 防盗措施      323 过一个安全的万圣节      324 夜晚跑步的安全建议      325 水上运动的安全事项      326 安全使用割草机      327 铲雪的安全之道

第十五章 牙齿健康, 一生幸福      第1节 牙齿的保护      328 刷牙和牙线

329 漱口液的正确使用方法      330 小心黏牙的食物      331 预防蛀牙的食物      332 预防蛀牙

333 保持牙龈健康      334 保护牙齿的注意事项      第2节 牙齿的治疗      335 牙痛和其他口腔紧急病症的处理方法      336 战胜看牙医的恐惧心理      337 如何治疗颞下颌关节紊乱综合症      338 不要随便拔牙      339 牙齿粘结      340 合适考虑烤瓷牙      341 成人整牙

第十六章 就医指南      第1节 就诊须知      342 哪些症状应及时告诉医生      343 初诊医生与专科医生      344 如何与医生更好地交流

345 评估您的医生      346 急诊室最好找人陪同      347 救命的标识卡      第2节 安全用药      348 处方常用术语

349 服药时应了解的信息      350 服用处方药的7项原则      351 安全使用止痛药

352 购买非处方药的注意事项      353 正确使用阿司匹林      354 检查您的药柜      第3节 让您了解医疗行为      355 何时该做医疗检查      356 不要随便照x光      357 家庭医疗检查      358 如何避免医院感染      359 病人的权利      360 病历表      361 了解所接受的治疗      362 拒绝不必要的检查和手术

363 征求      第二外科手术意见      364 缓解术前紧张心理      365 不住院外科治疗附录: 健康习惯测试

<<现代健康自助完全手册>>

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>