第一图书网, tushu007.com

<<慢性咽喉炎.扁桃体炎>>

图书基本信息

书名：<<慢性咽喉炎.扁桃体炎>>

13位ISBN编号：9787534576928

10位ISBN编号：753457692X

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：张红星 编

页数：121

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

内容概要

国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐！
国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编！
临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健！
《慢性咽喉炎扁桃体炎》采用“6+1”模式编写，分为诊断和治疗、生活起居、家人照顾、运动康复、营养配餐、追查元凶六个方面，全面系统，通俗易懂。
《慢性咽喉炎 扁桃体炎》可供老百姓阅读，也是进行健康教育的极好教材。

<<慢性咽喉炎.扁桃体炎>>

书籍目录

第一部分 保护嗓子，远离不适一、深入我们的咽喉（一）咽喉的庐山真面目（二）张开嘴，深入了解你的咽喉（三）与咽部一气相通的几个好伙伴（四）细细讲述我们的喉部（五）神秘的扁桃体（六）探秘咽喉工作（七）人体卫士——扁桃体二、认识慢性咽喉炎、扁桃体炎（一）慢性咽炎细细分（二）抓住喉炎的小尾巴（三）教你如何辨识扁桃体炎三、检查你的嗓子（一）试请医生来帮忙（二）教你如何运用检查手段（三）慢性咽喉炎、扁桃体炎诊断四、得了慢性咽炎、扁桃体炎怎么办（一）局部与全身，咽炎全面治（二）扁桃体炎怎么治（三）切除人体卫士要谨慎（四）治病用药知宜忌第二部分 细节决定健康一、做好生活细节，远离咽喉部炎症（一）养成良好生活习惯（二）减少咽部刺激（三）注意生活卫生二、慢性咽炎的生活指导（一）特殊职业，特别关注（二）不同阶段，不同对待（三）女性，请学会保养嗓子（四）卡拉OK，不是想唱就唱（五）慢性咽炎病人，小心颈椎病来找你（六）喉咙常常被卡，诱发慢性咽炎三、给扁桃体炎病人的生活指导（一）莫让扁桃体提前退休（二）警惕小儿打呼噜（三）老年人也要小心扁桃体炎作乱第三部分 家庭护航，保健有方一、自己是最好的医生（一）呼吸——咽喉保健小要素（二）咀嚼发声，家庭护理小妙招（三）口鼻护理与慢性咽炎、扁桃体炎有关吗（四）学会呵护我们的咽部（五）教你保护好孩子的呼吸道（六）莫在家中乱用抗生素（七）扁桃体术后保养二、要想病快好，精神护理少不了（一）好心情带来好身体（二）学会心理调适（三）生病了，心境安宁不可少（四）慢性咽炎、扁桃体炎的心理调适第四部分 饮食帮忙，食到病除一、你的饮食习惯正确吗（一）辛辣常沾，咽喉难受（二）烟酒不离，炎症难愈（三）生冷煎炸，不是想吃就吃二、合理饮食，远离困扰（一）慢性咽炎、扁桃体炎能吃什么（二）喝茶也能护喉咙（三）药膳让你病快除第五部分 运动良方，护嗓健身一、局部运动，虽小也能建奇功（一）张张嘴，赶走嗓子不适（二）动动手，消除咽喉疾患二、全身运动，体健病自愈（一）选择合适的运动，帮助疾病康复（二）气功疗法第六部分 慢性咽炎、扁桃体炎的预防一、了解与慢性咽炎、扁桃体炎有关的疾病（一）咽异感症要警惕（二）不要小看腺样体肥大（三）咽中有“白点”，心中不必慌二、哪些疾病会引起慢性咽炎、扁桃体炎（一）血液系统疾病（二）消化系统疾病（三）心血管系统疾病（四）呼吸系统疾病（五）其他三、修身养性，疾病悄悄远去（一）口腔卫士要清洁（二）生活环境莫忽视（三）情绪因素应把握（四）劳逸结合需谨记（五）戒多言，言多损气，气损致津伤（六）对治疗要有信心、恒心和决心

第一图书网, tushu007.com

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