

<<在家做体检>>

图书基本信息

书名：<<在家做体检>>

13位ISBN编号：9787538150049

10位ISBN编号：7538150048

出版时间：2007-9

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：凌一

页数：186

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>

## <<在家做体检>>

### 内容概要

预防离不开体检，说起体检总会让人想起弥漫着药味的医院，冰冷的检查仪器。医院检查虽然准确，但却不能随时随地进行。

也有人说1年定期做1次体检就可以了，1年，72个月，365天……你能保证身体在这中间不出现“故障”？

那怎么办，总不能天天往医院跑吧？

其实，不往医院跑，也能天天做体验，本书教你家庭体检的基本方法，各种体验工具的测量方法，多种疾病的自我检测方法，让你能在第一时间感应出疾病的先兆，以便及时到医院做详细的医疗检查。并根据家庭成员的不同提供多种疾病的防治措施与科学食谱。

## <<在家做体检>>

### 书籍目录

基础篇 家庭体检怎么做 (一) 家庭体检必备工具 (二) 出现这些信号是不是生病了 (三) 健康关怀, 无处不在  
第一篇 丈夫的健康 (一) 健康就是财富 (二) 累了, 困了 (三) 面对电脑, 我吐、我晕、我难受 (四) 射得早, 挺不起 (五) 胃痛、胃胀、不消化 (六) 呼吸不畅, 鼾声如雷 (七) 失眠、多梦、辗转难眠 (八) 尿急、尿频、尿痛 (九) 生活习惯变一变 (十) 吃吃这些食物  
第二篇 妻子的健康 (一) 健康就是美丽 (二) 痒、痛难耐, 白带异常 (三) "她" 少了, 多了, 不来了 (四) 乳房, 硬块, 有点痛 (五) 斑斑点点, 不美丽 (六) 郁闷、郁闷、还是郁闷 (七) 头晕眼花, 面色苍白 (八) 生活习惯变一变 (九) 吃吃这些食物  
第三篇 孩子的健康 (一) 健康就是未来 (二) 长不大, 长不高 (三) 长得好, 还是长得胖? (四) 动、多动、经常动 (五) 不哭、不闹、不说话 (六) 腹痛、腹泻、拉肚子 (七) 看不清, 还是看不清 (八) 智力与成长不同步 (九) 生活习惯变一变  
第四篇 老人的健康 (一) 健康就是幸福 (二) 腰酸背痛, 腿脚无力 (三) 血压升高, 头痛眼花 (四) 尿多、口渴、体重减轻 (五) 疼痛, 来也如风, 去也如风 (六) 健忘? 痴呆? (七) 生活习惯变一变 (八) 吃吃这些食物  
补充篇 到医院做体检 (一) 定期体检, 预知健康 (二) 体检, 要明明白白 (三) 选择适合自己的体检

<<在家做体检>>

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>