第一图书网, tushu007.com

<<药物在左食物在右>>

图书基本信息

书名：<<药物在左食物在右>>

13位ISBN编号：9787538438086

10位ISBN编号：7538438084

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科技

作者：刘锋，怀淑君

页数：263

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

世界卫生组织在第五十届世界卫生大会开幕之际，向全世界发出警示，“鉴于人类寿命不断延长，加上人类生活方式发生根本性的变化，今后20年将有多种多样慢性疾病的世界性流行”。
　在药物治疗之外，饮食疗养不可忽视。
据资料显示：饮食与各种疾病的发生关系十分密切，“病从口入”并非危言耸听。
大量的近代科研资料也表明，如果饮食营养合理、选用食物得当、重视饮食保健，是完全可以预防、减少疾病的。
　本书紧紧围绕“常见病”这一中心，结合中西医专家多年防治常见病的经验，从疾病认知、中西药治疗、饮食辅助、辅助疗法、预防保健等几个方面入手，对治疗60种常见病的最佳药物、饮食良方，保健常识与生活禁忌等，进行了通俗易懂，言简意赅的阐述与指导。
为众多疾病患者和家属提供了既有知识性。
权威性，又富有趣味性的科学方囊。
本书内容全面、详实，具有一定的实用价值和参考价值，是家庭常备的工具书。

作者简介

刘锋，医学博士，1987年毕业于白求恩医科大学，一直从事临床风湿免疫、肾病内科工作，擅长诊治类风湿性关节炎、红斑狼疮、皮肌炎、硬皮病等风湿性疾病，肾炎、肾功能不全等原发性肾脏疾病。主持吉林科技厅及长春市卫生距两项课题。
1995－1997年获得中国医学科学院奖学金，在

书籍目录

第一章 呼吸科 感冒 慢性支气管炎 肺炎 肺结核第二章 消化系统 胃炎 肠炎 胰腺炎 肝炎 脂肪肝 呕吐 便秘 腹泻第三章 心内科 动脑粥样硬化 冠心病 心律失常 高血压 高脂血症第四章 神经内科 坐骨神经痛 偏头痛 抑郁症 神经衰弱 失眠 第五章 骨科 颈椎病 骨关节炎 腱鞘炎 腰椎间盘突出 骨质增生 骨质疏松第六章 普外科第七章 五官科第八章 泌尿科第九章 妇科第十章 皮肤科

章节摘录

第一章 呼吸科感冒临床表现早期症状有咽部干痒或灼热感、打喷嚏、全身不适，以后逐渐鼻塞、出现流涕症状，开始为清水样鼻涕，2～3天后变稠；可伴有咽痛；一般无发热及全身症状，或仅有低热、头痛。
一般经5～7天痊愈。
潜在危险感冒时的病毒，有时可引起心肌炎。
感冒后，如出现心跳过快（每分钟超过100次），心跳不规律时，就应及时去医院就诊；如果高热持续不退，还伴有呼吸困难，咳嗽严重且有口唇发紫的症状，就很可能是肺炎；如果午后发热，上午不热，同时有乏力、干咳、盗汗等症状，且日渐消瘦，则有可能是肺结核。
病从生活由来睡眠不足　人在睡眠中，机体会产生一种增强免疫功能的“胞壁酸”，对感冒有预防作用。
经常缺少睡眠的人，则易遭病菌侵扰而引发感冒。
饮食不当 常吃咸食会有利于感冒病毒的侵袭。
另外，喜食高糖及高脂肪食物的人，也可使免疫细胞抗病毒能力降低。
偏食会引起维生素C及维生素A缺乏，均可成为感冒的诱发因素。
精神紧张 情绪与免疫机能是一对“孪生兄弟”。
经常发愁可引起免疫功能下降，给无孔不入的呼吸道病毒以“可乘之机”。
运动过少 运动过少，尤其是体弱者患感冒的机会要比经常适度体育活动的人高2～3倍。
足部受冷 俗话说“寒从脚上起”，双脚对冷刺激较敏感，一旦受凉就会反射性地引起鼻、咽、气管等上呼吸道黏膜血管收缩，往往容易引发感冒。
解热镇痛药 如对乙酰氨基酚、安替比林、乙酰水杨酸、双氯灭痛、消炎痛、布洛芬等。
解热镇痛药可以退热，缓解头痛、及全身肌肉酸痛等症状。
收缩血管药 如苯丙醇胺、麻黄碱等，都具有较强的收缩血管作用，能减轻鼻塞症状。
所含的咖啡因还能缓解头痛、乏力等症状。
抗过敏药 如氯苯那敏（扑尔敏）、特非那定、苯海拉明等，可缓解打喷嚏、鼻塞、流鼻涕的症状，同时具有轻微的镇静作用。
抗病毒药 如金刚烷胺、吗啉胍等，可以抑制病毒合成核酸和蛋白质，并抑制病毒从细胞中释放，减轻病毒感染的严重程度。
镇咳祛痰药 如右美沙芬、咳喘平等，能抑制脑咳嗽中枢，具有止咳、祛痰及定惊等功能。
如患者仅有头痛、发热、肌肉酸痛等症状，只须服用解热镇痛药即可；如患者仅有鼻塞、流涕等症状而无头痛、发热者，可使用不含解热镇痛药的复方制剂；高血压、心脏病等患者要慎用血管收缩剂；流感患者可加用抗病毒药，效果更好。
风寒型感冒 病人除了有感冒的一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、流清涕、吐稀薄白色痰等特点。
可选用伤风感冒冲剂、感冒清热冲剂、九味羌活丸、通宣理肺丸、午时茶颗粒等药物治疗。
风热型感冒 病人除了有感冒的一般症状外，还有发热重、痰液黏稠呈黄色等特。
可选用感冒退热冲剂、板蓝根冲剂、银翘解毒丸、羚翘解毒丸等药物治疗。
暑湿型感冒 病人表现为畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。
此类型感冒多发生在夏季，可选用藿香正气水、银翘解毒丸等药物治疗。
流行感冒 病人可表现起病急骤多为高热、头痛剧烈、肢体酸痛、疲乏无力等症状。
可选用防风通圣丸、重感灵片、重感片等药物治疗。
风寒型感冒病人忌用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚翘解毒片、复方感冒片等药物；风热型感冒病人忌用九味羌活丸、理肺丸等药物；如果病人胃肠道症状较重，不宜选用保和丸、山楂丸、香砂养胃丸等药物。
1.饮食宜保持清淡少油腻，可选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋羹、牛奶等。
2.保证水分的供给，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、鲜橙汁等以促进胃液分泌，增进食欲。
3.蔬果属碱性食物，摄食后不利于病毒等微生物的繁殖，因此，多吃富含钙、锌元素及维生素的食物

，对病毒有一定的抑制作用。
实践证明，萝卜中的萝卜素对预防、治疗感冒有独特作用。
4.经研究认为，生姜、大蒜、干辣椒能增强人体的免疫功能，有助于人体驱逐感冒病毒，止咳化痰。
因此在烹调菜肴时多加这些佐料，可使感冒早愈。
5.平时就应该养成多喝水的习惯。
若是遇到感冒的时候更要多喝水，这样不但可以促进新陈代谢，并且能有效地缓解喉咙发炎、咳嗽等症状。
蜂蜜鸡蛋汤 蜂蜜35克，鸡蛋1个。
将蜂蜜加水300克煮开，打入鸡蛋，煮至微沸。
顿服，早晚空腹服用。
适用于肺燥干咳、久咳。
萝卜猪肺止咳汤 萝卜1个，猪肺1个，杏仁15克。
加水共煮1小时，吃肉饮汤。
清热化痰、止咳平喘。
果汁或水果多半冰冷，可能会使咳嗽加剧。
尤其含水分多的水果如西瓜、梨等较寒凉，如果有咳嗽、流鼻涕、拉肚子等情形，吃了更容易让病情恶化。

编辑推荐

《药物在左 食物在右》内容全面、详实，具有一定的实用价值和参考价值，是家庭常备的工具书。

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