第一图书网, tushu007.com

<<常见病家庭自疗百科>>

图书基本信息

书名：<<常见病家庭自疗百科>>

13位ISBN编号：9787538449396

10位ISBN编号：7538449396

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科技

作者：健康生活图书编委会

页数：439

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

治病重在“靠自己”，科学地自疗与调理，配合医生指导才能重获健康。
《常见病家庭自疗百科》中包含了呼吸系统疾病、心脑血管疾病、内分泌疾病、消化系统疾病等近40种常见病的家庭自疗方法，是为家庭准备的医学百科工具书。
现在只需29.90元，就能把“全科家庭医生”——《常见病家庭自疗百科》请回家。

第一图书网, tushu007.com

<<常见病家庭自疗百科>>

书籍目录

第一章 呼吸系统疾病一、感冒二、肺炎三、哮喘四、慢性支气管炎五、慢性咽炎六、慢性鼻炎七、肺癌第二章 心脑血管疾病一、冠心病二、心律失常三、心绞痛四、中风五、高血压六、低血压第三章 内分泌疾病一、高脂血症二、糖尿病三、肥胖症四、痛风五、贫血第四章 骨科疾病一、骨质疏松二、腰椎间盘突出三、颈椎病四、肩周炎五、类风湿关节炎第五章 肝胆疾病一、脂肪肝二、肝硬化三、肝炎四、肝癌第六章 消化系统疾病一、慢性胃炎二、胃十二指肠溃疡三、胃癌四、便秘五、痔疮第七章 神经系统疾病一、偏头痛二、抑郁症三、帕金森病四、老年痴呆症五、更年期综合征

章节摘录

版权页：另外，感冒时的咳嗽、流涕等都会散失水分，及时补水也可以避免身体脱水。
而且多喝水，人们的口咽部位能经常保持湿润，感冒症状也能随之有所减轻。
喝水最好是白开水，当然，保证水分的供给，也可多喝一些鲜榨的果汁，如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等，以促进胃液分泌，增进食欲。
（2）谷类早餐预防和减轻感冒科学证实，不吃早餐导致的能量和营养素摄入的不足，很难从午餐和晚餐中得到充分补充。
所以，早餐是非常重要的一餐，更是现代健康生活方式的标志之一。
英国研究人员最近研究发现，经常吃早餐的人不易患感冒或流感。
早餐吃一份谷类食品能够将患咽喉痛和鼻塞的概率降低50％。
英国卡迪夫大学职业病与心理学中心的研究人员说，经常吃早餐尤其是吃谷类早餐的人，同那些不吃早饭的人相比，患感冒的相对少很多，即使感冒，症状也较轻。
大多数作为早餐的谷类食品之所以有利于健康，是因为其成分中含有大量的膳食纤维，，可以保障肠道的健康，而且谷类食品还是维生素和矿物质的良好来源。
这些都对人体的健康起到了积极的作用。
美国食品及药物管理局曾经提出，谷类食品、面包和其他含有完整或粉碎的大麦颗粒的食品，有减少患心脏疾病危险的功效。
大麦能降低人体总胆固醇水平和低密度脂蛋白胆固醇水平。
如果每天吃100克大麦麸，能有效降低人体血浆中胆固醇和糖的浓度，与注射胰岛素的效果几乎一样。
此外，大麦纤维还可以促进对健康有利的细菌在肠道里生长，提高人体免疫力。
科学家们认为，食用大麦不但可以降低血压，减少患心脏病的风险，还能逆转脂肪肝，糖尿病、肥胖症和心血管病，患有此类病的患者应该更多地食用。

编辑推荐

《常见病家庭自疗百科》可以为您提供37种常见病自我治疗的正确方法：看病难又贵，怎么办?当然是“求医不如求己”。
合理的食物选择、科学的运动锻炼、起居有常的生活方式……都是治病的良方。
·7种常见呼吸系统疾病的自疗方法·6种常见心脑血管疾病的自疗方法·5种常见内分泌疾病的自疗方法·5种常见骨科疾病的自疗方法·9种常见消化系统疾病的自疗方法·5种常见神经系统疾病的自疗方法

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