

<<十大病症居家疗法全书>>

图书基本信息

书名：<<十大病症居家疗法全书>>

13位ISBN编号：9787538872187

10位ISBN编号：7538872183

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《十大病症居家疗法全书(典藏精品版)》编委会

页数：576

字数：500000

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>

<<十大病症居家疗法全书>>

前言

肝脏是相当重要的器官，由于肝脏内没有神经系统，发生病变的时候人也毫无知觉，因此被称为“沉默的器官”。

有病变却无感觉，这才是最恐怖的。

肝病在十大死亡疾病中排名第六位，我国约有1.2亿人感染或携带肝病病毒。

高血压是最常见的心血管疾病，也是全球范围内的重大公共卫生问题。

高血压可能引发脑中风、心脏病、肾衰竭等。

高血压在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年人的第一杀手，据卫生部调查，中国高血压患者有2亿多人。

近年来，糖尿病的发病人群逐渐从老化走向了年轻化，已成为对人们危害极大的一种现代文明病症。

糖尿病名列十大死因第四位，我国糖尿病患者有5000多万人，多数患者并不了解自己的病情。

心脏就像人的发动机，如果心脏出问题了，人的生命健康就会受到威胁。

心脏病将引起心绞痛、心肌梗死、高血压等病变。

心脏病年年上榜十大死因名单，被称为隐形杀手。

胃病也号称是现代人的文明病，当今社会，由于生活紧张、压力繁重，患胃病、十二指肠溃疡、过敏性肠胃综合征等肠胃疾病的人日益增多。

据调查，我国每两个人中就有一个受胃病之苦。

贫血是许多疾病的信号，贫血可使人面容憔悴、苍白，可引起各器官及代谢系统病变，还可引发其他疾病而导致人死亡。

全球约有30亿人患有不同程度的贫血，每年因贫血而发病死亡的人数上千万。

肾脏病变很难被及时发现，虽然肾脏病多见于儿童和年轻人，但是上了年纪的人也容易得各种肾脏疾病。

国内洗肾人数逐年增加，高额费用让许多家庭不堪重负。

痛风病是一种新陈代谢异常的病症，久置不理会给心脏、肾脏、大脑等身体器官带来严重损害。

痛风病居十大顽疾之首，发作时剧痛难忍，且目前国内痛风发病率日渐升高。

肥胖症是遗传因素与生活方式共同作用的结果，常与高血压、冠心病等高危病症集合出现，严重影响人们的身心健康和生活质量。

肥胖症是各类高危病症的危险因素。

中国肥胖症患者超过7000万，已被列入“世界肥胖排行榜”前10位。

抑郁症是现代人不可忽视的文明病，是现代人最常患却不容易治愈的病症。

没有人愿意生病，拥有健康是大家共同的愿望，但是各种各样的疾病，会以各种不同的方式，不知不觉降临并侵蚀人们的身体和健康，使人们陷入危险之中。

本书名为《十大病症居家疗法全书》，即是针对肝病、高血压、糖尿病、心脏病、胃病、贫血、肾脏病、痛风、肥胖症、抑郁症十大病症，介绍每种病症的相关知识，并提出对应病症的居家饮食疗法和简单运动保健法，从饮食习惯的改善、饮食宜忌、营养食谱搭配，到居家护理常识、用药保健常识等，让读者对各种病症有所了解，积极防治，保证自己和家人的健康。

<<十大病症居家疗法全书>>

内容概要

随着富贵病死亡率的不不断攀升，肝病、高血压、糖尿病等十大病症已经成为危害现代人健康的主要杀手，本书即是针对这些病症的自疗保健全书。

不仅详解了每种病症的病理知识，并提出对应病症的居家饮食疗法和运动保健法，从饮食习惯的改善、营养食谱搭配、饮食宜忌的揭示，到居家护理、用药规范等方面着手，让您全面把控自己和家人的健康，并积极开展防御措施，防治疾病。

<<十大病症居家疗法全书>>

书籍目录

第一篇 肝病

- 第一章 肝与肝病
- 第二章 酒与肝脏
- 第三章 护肝饮食
- 第四章 治疗肝病的中草药
- 第五章 肝病患者的居家护理和用药
- 第六章 肝病患者的日常保健

第二篇 高血压

- 第一章 高血压的基础知识
- 第二章 高血压的食疗法
- 第三章 高血压的民间疗法
- 第四章 高血压患者的运动保健法

第三篇 糖尿病

- 第一章 你对糖尿病了解多少
- 第二章 糖尿病的发病症状
- 第三章 糖尿病的饮食疗法
- 第四章 糖尿病的运动疗法
- 第五章 警惕肥胖，原理糖尿病
- 第六章 糖尿病的自我监测与管理

第四篇 心脏病

- 第一章 心脏病的有关知识
- 第二章 心脏病的红色信号
- 第三章 引发心脏病的因素
- 第四章 安排适宜的日常生活
- 第五章 心脏病的饮食疗法
- 第六章 心脏病的运动疗法

第五篇 胃病

- 第一章 胃的概述
- 第二章 常见肠胃疾病的防治措施
- 第三章 胃病患者的饮食
- 第四章 胃病患者的日常保健

第六篇 贫血

- 第一章 贫血的基本知识
- 第二章 贫血的分裂
- 第三章 预防贫血必须关注的饮食问题
- 第四章 贫血患者营养治疗

第七篇 肾脏病

- 第一章 了解肾脏
- 第二章 肾脏病的临床表现和种类
- 第三章 肾脏病患者的食疗与家庭保健法

第八篇 痛风

- 第一章 有关痛风的知识
- 第二章 痛风的家庭护理与调养
- 第三章 痛风患者的饮食保健

第九篇 肥胖症

<<十大病症居家疗法全书>>

第一章 肥胖症的基础知识

第二章 肥胖症患者的居家细节

第三章 肥胖症患者的居家饮食疗法

第十篇 抑郁症

第一章 抑郁症自我诊断

第二章 抑郁，无所不在

第三章 摆脱抑郁，快乐向前走

章节摘录

版权页：插图： 我们的心脏能够有力、有规律地跳动，不断地由血管输出新鲜的血液，我们吃的食物能够完全被消化和吸收，我们的大脑能够保持正常的功能，我们的肌肉能保持结实和富有弹性……这一切都要依靠肝脏。

肝脏是人体中化学反应最为复杂的器官，也是人体中最为重要的器官，其主要功能有： 肝脏细胞能够控制和调节体内各种物质，使所有器官都能顺利地运作。

为血液制造各种蛋白质，其中一些蛋白质能使血液凝结，保护伤口，以免失血过多，另一些蛋白质则使各种体液维持均衡。

肝脏还负责分解体内的废料，以尿液和粪便的形式排出体外，借此除去酒精等有害物质和废物。

肝脏也负责转化食物中的碳水化合物（糖）和脂肪，以便身体吸收，让身体获得所需的能量，并且把肝糖和维生素等养分储存起来，以备不时之需。

肝脏还负责制造胆汁，以协助消化食物。

胆管连接肝脏与小肠（回肠），把肝脏分泌的胆汁输送到小肠，一旦胆管堵塞或者由于其他原因胆汁无法由肝脏流向小肠，胆汁就会在血液里积聚，引起黄疸病。

最令人惊叹的是，肝脏能自行修复损伤，即使只剩下一小部分，仍然能够正常地运作。

肝脏在人体的位置肝脏呈楔形，深藏在人体右腹腔深部，横膈膜下面，是具有解毒、合成、代谢、排泄、调整血液流量等功能的一个重要人体器官。

肝脏位于腹腔上部右侧，占据了几乎全部的右季肋区、大部分腹上区和小部分左季肋区。

肝上界后方平第八胸椎，在右侧腋中线平第六肋骨，在右锁骨中线与第四肋间隙或第五肋骨等高；肝下界在右锁骨中线的右侧，肝下缘与右肋弓大体一致，故体检时，肋弓下不能触及肝脏。

3岁以下的幼儿，由于腹腔容积较小，肝脏体积相对较大，肝下界常低于右肋弓1.5~2.0厘米，到7岁以后，在右肋弓下一般就不能触到肝脏了。

肝上界与膈穹隆一致，成人肝的上界一般在锁骨中线与第五肋骨水平线的交界处。

肝大部分为肋弓所覆盖，仅在腹上部、左右肋弓之间露出3~5厘米，贴靠腹前壁，所以，正常时在右肋缘下不易触及肝下界。

如果肝上界的位置正常，成人如果在右肋缘下能触及肝脏，则为病理性肝肿大。

小儿肝脏下界可低于肋弓。

由于肝上面借冠状韧带连于膈，故当呼吸时，肝可随膈的运动而上下移动，升降可达2~3厘米。

腹上部以及右季肋区如受到暴力打击或肋骨骨折，可导致肝脏破裂。

肝脏是人体最大的内脏器官，成年人的肝脏重量占体重的1/50~1/40，体积为25厘米×15厘米×16厘米左右。

胎儿和新生儿肝脏的重量与体重的比例比成年人大，其重量占体重的1/20~1/18。

<<十大病症居家疗法全书>>

编辑推荐

《十大病症居家疗法全书(典藏精品版)》编辑推荐：现代社会十大健康隐患自诊、自疗全典。早防治，早受益，不可不备的自疗典籍。修得健康之福，成就健康人生。

<<十大病症居家疗法全书>>

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>