

图书基本信息

书名：<<不排队、不挂号 听专家为您会诊>>

13位ISBN编号：9787539048581

10位ISBN编号：7539048581

出版时间：2014-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《健康大财富》栏目组

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>

<<不排队、不挂号听专家为您会诊>>

内容概要

国内第一本针对雾霾天、暖冬、饮食不安全等问题，由各领域名院专家、营养学家共同会诊的书，告诉您在不安全的饮食、空气、生活条件下如何保护家人健康，如何活得更安全。

汇集佟彤、于康、罗大伦、范志红、吴大真、何丽、覃迅云等30位权威中西医、营养学家，让专家亲自为您在家会诊，让您不排队、不挂号，足不出户享受名医的贴身服务。

把应对当前空气质量差、饮食不安全、生活压力大的实用小方法讲得通俗、清晰，让就算一点医学知识都没有的您也能轻松帮助家人，辩明情况防范治疗。

针对三高、肥胖、失眠、小儿咳嗽发烧、脱发、痤疮、头晕目眩、嗓子疼、急慢性鼻炎、上火、神经衰弱、牙龈炎、感冒、女性经期烦躁、腰酸背疼等老病根、常见病，专家也都为您准备好调理方和解决方法，让您求医不如求己。

这是一本让人安心的书，是一本教会您在恶劣的生存环境下，如何从衣食住行各个方面，保护家人保护自己健康的书，在这里您可以学到别的养生书上学不到的很多东西。

作者简介

《健康大财富》栏目组：《健康大财富》是宁夏卫视推出的一档健康养生节目。
汇集佟彤、于康、罗大伦、覃迅云、何丽、范志红、吴大真、张秀勤、李智等30位中国权威专家。

书籍目录

第一章：空气污染严重，如何保护家人脾肺和呼吸系统安全

覃迅云：雾霾严重出现鼻炎，用我家传下来的熏鼻疗法

吴大真：雾霾造成嗓子难受、慢性咽炎，常喝金银花甘桔汤

沙凤桐：开春时节空气质量差，得了红眼病，请马上喝清眼退赤茶

罗大伦：让孩子、老人不发烧、不咳嗽

吴大真：咳嗽胸闷，随时用我推荐的百合梨子银耳汤

第二章：家常便饭也是药

何丽：自己在家制作的天然调和油最香最安全

于康：全家人都要坚持每天吃1个鸡蛋

于康：健康吃肉保阳气

于康：我们曾经吃错过的蔬菜

王旭烽：大米比药好

王旭烽：会吃面的人不发胖，不得三高

左小霞：大口慢喝，才是饮啤酒之道

于莺：协和医院“急诊科女超人”教你预防食物中毒

王凤岐：夏天不忌口，也能保健康

吴大真：金银花一年四季都能用

第三章 用花来侍候女人

吴大真：善用玫瑰花的女人不显老

吴大真：经前烦躁，用百合花和玫瑰花熬水喝效果好

吴大真：经前脾气大，喝三七菊花茶

吴大真：我愿意一直用到老的美白秘方：百合花水

吴大真：长痤疮，试试金银百合花茶

左小霞：啤酒做面膜，去油紧皮肤

吴大真：虚胖、水肿，三七花煮水喝效果好

吴大真：美容瘦身正当时，人面桃花相映红

第四章 不要把小病拖成大病，一家老幼的身体如何将息

吴大真：压力大、睡不好，喝百合花茶就能解决

吴大真：老爱失眠，喝三七花茶

李智：工作狂谨防亚健康

李智：熬夜后轻松补救不伤身

张克慎：脾胃好的人活得幸福

佟彤：您是“真上火”还是“假上火”

吴大真：腰酸背痛腿抽筋，每晚喝一口金银花酒就会减轻

吴大真：家里有人受伤，可以给他炖三七鸽子汤吃

杨淑霞：只有医生知道的防脱发妙招

宋海涛：头晕目眩，往往是耳朵造成的

徐贵成：每天敲敲肾俞穴，身体越来越强壮

杨淑霞：夏天会洗澡，皮肤才会好

第五章 身体有病早知道

张秀勤：观鼻可知五脏好坏

张秀勤：十个手指头尖相撞，补气血效果好

张秀勤：身体好不好，指甲告诉您

郭应禄：观察尿液颜色，有疾病早治疗

金伟森：大便不正常，身体有毛病

<<不排队、不挂号听专家为您会诊>>

郭立新：肥胖不是有福的标志

张雪亮：会出汗才会更健康

杨淑霞：不要小看皮肤瘙痒

张辉：牙龈出血，早预防早治疗

第六章 慢性病、常见病、老病根，应如何防治才不拖累家人

王宏宇：减少生命的危险：留心冠心病的早期症状

王宏宇：脑中风不是老年人的专利

吴继功：预防骨质疏松，在家就能轻松做到

钱彦方：癌症性格是死亡的代名词

吴大真：降压灵药三七花

王宏宇：得了高血压，家庭调养最重要

王肃季：预防息肉，尝试一下黄芪陈皮山楂茶

于莺：感冒引发心肌炎，及时进行心肺复苏

第七章 走出养生误区就不生病

范志红：减肥就是要吃好的

董金狮：选错洗涤剂，除菌不力更伤身

王东：别动不动就用抗生素

韦云：走路姿势不对易伤身

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>