

<<不看医生照样健康美丽>>

图书基本信息

书名：<<不看医生照样健康美丽>>

13位ISBN编号：9787539932385

10位ISBN编号：7539932384

出版时间：2009-10

出版时间：江苏文艺

作者：温燕如

页数：178

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>

## <<不看医生照样健康美丽>>

### 内容概要

古人常说：“相由心生”，现代人则说：“‘相’由健康的身体而生”。

人们生活忙碌，没时间照顾自己，下场便是病痛随之而来。

书中介绍与健康、美丽相关的医学知识，教你了解身体不适所隐藏的背后危机，改善粉刺、痘痘、疤痕的老祖宗秘方，而哪些食物又将促进良好的生理机能，让你自助助人，无病一身轻，是你受用一辈子的美丽健康书！

## <<不看医生照样健康美丽>>

### 作者简介

温燕如，笔者在台中县大里市长大，从小随母亲演野台歌仔戏，四处奔波，时常睡在搭建的戏台上，一件草席，一床棉被就可以睡了。

出门在外，时常没地方洗澡，不是在厕所洗澡，就是跟人家借浴室，一路走来，多亏许多善良人家，给我们方便！

虽然家境并不富有，但因母亲

<<不看医生照样健康美丽>>

书籍目录

前言一、健康篇 1. 有乙型肝炎该如何调理？

乙型肝炎可能有的症状！

乙型肝炎带原者要如何保养呢？

乙型肝炎带原者应注意降低传染率的事项 有可以顾肝脏的药吗？

对肝脏有助益的中药调理！

有关丙型肝炎的补充 使用中药的注意事项之补充 2. 感冒时有哪些重要观念，您不可不知

？

感冒一定要看医生吗？

发烧的正确观念与护理方法 鼻塞时怎么处理？

对付咳嗽的九种方法 感冒初期的简易汤药！

3. 便秘时，除了看医生，您还可以怎么做？

应付便秘的十六妙招！

4. 您应该知道的简单急救知识！

呼吸道被异物卡住时怎么办？

如果发现有人无呼吸或无脉搏的紧急状况时，该怎么办？

日常常见的晕倒该如何处理？

5. 头痛时，您可以怎么做？

偏头痛常常是情绪所引起！

头痛时可做哪些措施？

脑肿瘤的征兆！

6. 受伤的伤口该如何处理？

7. 当您拉肚子时，有哪些基本知识应该知道？

哪些药不可随意吃？

腹泻时可以如何处理？

如何预防肠胃炎？

8. 大便时流血，可能是什么原因？

如何分辨大便出血的病灶部位？

有关结肠直肠癌！

您是结肠直肠癌的高危险群吗？

如何预防大肠癌？

9. 肚子痛时，有哪些事情您不可轻忽？

盲肠炎的征兆与注意事项！

有关十二指肠溃疡与胃溃疡 有关骨盆腔内炎症 骨盆腔发炎时，如何护理自己？

10. 什么人应该施打甲型肝炎疫苗？

如何预防甲型肝炎？

11. 小便会痛痛的，怎么办？

如何预防泌尿道感染？

常见的治疗方式 男生小便疼痛的常见原因 12. 吃西药会造成洗肾吗？

如何保养肾脏？

肾功能不好者的饮食建议 13. 冬天皮肤痒得不得了怎么办？

14. 您口中的真牙还剩几颗？

些人容易蛀牙？

刷牙一定要在浴室吗？

如何选购牙刷？

您还在用牙刷刷舌头吗？

<<不看医生照样健康美丽>>

什么是牙周病？

15. 突然站起来会头晕，是正常的吗？

需要看医生吗？

16. 中暑时该如何处理？

17. 有关无法治愈的艾滋病！

艾滋病的症状 应有的观念与态度 18. 肺结核患者可能就在你身边？

肺结核可能有的症状 19. 具传染力且会让您奇痒无比的疥疮！

20. 染头发会造成膀胱癌？

膀胱癌的症状 21. 吸二手烟所产生的毒性，是抽烟者的3-5倍！

22. 性行为太频繁容易得子宫颈癌？

23. 吃太油容易得乳癌？

该如何检查乳房？

二、美丽篇 1. 擦了十几种保养品，还是不能美白？ 最基本的防晒知识 选择防晒品需注意哪些事项？ 如何吃有助美白？ 哪些保养品对美白效果佳？ 左旋C的功能有哪些？ 左旋C真的浓度愈浓，效果愈好吗？ .....三、与健康有关的各类蔬果四、与美丽有关的各类蔬果附录篇

## <<不看医生照样健康美丽>>

### 章节摘录

有关无法治愈的艾滋病！

艾滋病在5个月内，增加100人！

有一篇报道指出，艾滋病的人数在短短5个月增加100人，而未验出的病人更不知有多少，很令人忧心！

与其他地区相比，台湾的传染速度实在太快了！

许多人皆不知艾滋病的严重性，它是由血液、性行为（包含口交、性交、肛交），与垂直传染，在血液、精液、阴道分泌物可分离出高浓度的病毒。

如吸毒者，若共用针头就会造成感染，妈妈是带原者，小婴儿就会被艾滋病毒感染。

时下的人们性观念开放与价值观扭曲，皆是促进艾滋病蔓延的因素！

艾滋病又称为后天免疫不全症候群，也就是说在症状开始的时期，免疫力非常低下，容易遭受各种感染，包含原虫、细菌、霉菌、病毒等，进而发生各种疾病，甚至恶性肿瘤，皆无法治愈且会继续衍生各种问题，最后会因百病缠身而死亡。

<<不看医生照样健康美丽>>

编辑推荐

受用一辈子的美丽健康书！  
你，也是看医一族吗？  
你知道哪些部位的痘痘挤了恐有致命危机？  
按摩哪些穴道又可舒缓头痛症状？  
《不看医生照样健康美丽》教你不看医生，照样能拥有健康，美丽的Color life！

<<不看医生照样健康美丽>>

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>