

<<家庭医生>>

图书基本信息

书名：<<家庭医生>>

13位ISBN编号：9787540314286

10位ISBN编号：7540314281

出版时间：2009-1

出版时间：湖北辞书出版社

作者：仙健 编

页数：290

字数：400000

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>

## <<家庭医生>>

### 内容概要

小病不防，大病必至。

提高健康水平。

不是以治病为主。

而是以防病为主。

本书分十一章用通俗易懂的文字来介绍家庭中常见病的家庭疗法。

让读者亲自动手。

保健养生，祛病防病。

做自己和家人的保健医生。

本书从疾病的预防、发现、治疗入手，全面详细地为大家讲解家庭常见病的防治，让大家足不出户就可以了解自己 and 家人的身体状况，能对一些常见病进行有效的防治。

本书注重食疗、生活及运动疗法，这更加方便大家在家中进行治疗。

做自己的保健医生！

## &lt;&lt;家庭医生&gt;&gt;

## 书籍目录

1 呼吸系统 慢性支气管炎患者的生活起居 “老慢支”患者康复运动三步法 阻塞性肺气肿的运动疗法 “湿翻拍咳”拯救慢阻肺 感冒食疗对症下“药” 感冒的外治疗法 哮喘病人的衣食住行 防治哮喘的营养膳食 哮喘病患者的外治疗法 哮喘患者按摩疗法 气喘病保健操 咳嗽为何不停2 血液循环与内分泌系统 中老年人如何预防冠心病 冠心病的康复运动疗法 缺铁性贫血的食疗法 自我判断血压高低的简便方法 高血压的食疗方 高血压患者的自我放松、按摩疗法 高血压病的运动疗法 心脏病的16项体表征兆 心脏病发作的自我救治 治疗心绞痛药物不可乱用 巧用硝酸酯药 防范心绞痛 肺心病的运动疗法 如何预防动脉硬化 远离高血脂的五项生活原则 低血压的调养法 低血压患者保健操 糖尿病的早期症状3 消化系统 脂肪肝患者的自我保健 日常护肝七项注意 慢性胃炎预防有方 胃溃疡患者的按摩疗法 便秘的防治 便秘的特效食疗方 秋季药膳防治胃病复发 蹲着吃饭预防胃下垂 冷水浴治疗胃下垂 饮食平衡治腹泻 腹泻的按摩疗法 痔疮的预防 痔疮患者的运动保健操 肛门保健操4 泌尿与生殖系统 慢性肾炎的饮食原则 三浴治肾炎 慢性前列腺炎的治疗 慢性前列腺炎自我按摩疗法 慢性前列腺炎的康复体操 前列腺肥大的预防 前列腺肥大患者的康复运动 前列腺肥大的自我疗法 ED是怎样悄然而至的 阳痿的预防与治疗 阳痿患者的自我保健5 神经、精神系统 威胁生命的抑郁症 偏瘫患者的三种抗痉挛运动 偏瘫患者的翻身康复法 口歪眼斜话面瘫 面瘫时如何保护眼睛 面瘫的自我按摩 头痛的起居疗法 头痛的按摩疗法 帕金森病的治疗方案两种 帕金森病康复体育疗法 哪些人容易患老年性痴呆 卵磷脂——老年痴呆症的克星 改善老年痴呆的7法 轻松按摩治疗神经衰弱 神经衰弱患者的健脑操 水浴、日光浴、森林浴治疗神经衰弱 眩晕的运动疗法 眩晕症的医疗体操 眩晕症患者推荐茶饮 中风有哪些征兆 “三诀”“四忌”防中风 寒冬尤须防中风 夏季怎样防中风 中老年人秋季如何预防中风 偏瘫病人的步行锻炼 失眠——令人头痛的“恶作剧” 失眠的起居疗法 入眠操 按摩助眠三法6 运动系统7 皮肤科8 五官科9 妇科10 儿科11 肿瘤科

## 章节摘录

头发为什么掉脱发是一种常见的皮肤病，临床最常见的是斑秃和脂溢性脱发。

斑秃症状为头发迅速脱落，呈圆形或不规则形，少数人头发可全部脱落称全秃；脂溢性脱发，其症状为患者头皮皮脂过量溢出，导致头发油腻潮湿，有时还伴有头皮瘙痒炎症。

脱发先从两额角、前额和头顶中间开始，继而弥漫于整个头顶，常致永久性脱发。

1.精神性脱发 精神性脱发是因精神压力过度导致的脱发。

在精神压力的作用下，人体立毛肌收缩，头发直立，并使为毛囊输送养分的毛细血管收缩，造成局部血液循环障碍，由此造成头发生态改变和营养不良。

精神压力还可引起出汗过多和皮脂腺分泌过多，产生头垢，降低头发生存的环境质量，从而导致脱发。

精神性脱发是暂时性脱发，经过改善精神状况，减轻精神压力，一般都可自愈。

2.雄性激素源性脱发 雄性激素源性脱发也称为早秃，俗称为“谢顶”，发病率较高。

雄性激素源性秃发是指进入成年后，头发逐渐脱落，鬓部很快后退，前发缘升高，头顶部头发稀薄甚至谢顶，呈进行性加重。

该病以额部及头顶部渐进性脱发为特征，多见于从事脑力劳动的男性，常在20~30岁左右开始出现脱发。

雄性激素源性脱发一般从前额及颞部两侧开始，前发线逐渐向后退缩，前额变高，随着年龄增大，头顶部头发逐渐脱落，枕部及两侧发际处仍常有剩余头发，病情重者，头顶和前额部脱发连成大片，只剩下周围大半圈儿像马蹄状分布的头发未脱掉，脱发区皮肤光滑或遗留少数稀疏细软的短发。

雄性激素源性脱发病程进展缓慢，女性患者脱发程度较轻，大多数为顶部毛发稀疏，毛发变细变软。

无论对男性或女性该种脱发对容貌均有影响。

雄性源性脱发的发生原因可能与遗传和雄性激素有关。

此种脱发多属永久性脱发。

3.脂溢性脱发 脂溢性脱发，是在皮脂溢出过多的基础上发生的一种脱发，常伴有头屑增多，头皮油腻，痛痒明显。

脂溢性脱发多发生于皮脂腺分泌旺盛的青壮年，头发细软，有的伴有头皮脂溢性皮炎，开始逐渐自头顶部开始脱发，蔓延至额部。

头皮油腻而亮红，结黄色油性痂。

4.物理性脱发 物理性脱发包括发型性脱发、局部摩擦刺激性脱发等机械性脱发、灼伤脱发和放射性损伤脱发等。

机械性脱发是因为某些特殊的发式造成头发的折断或脱落，如女性的辫子、发髻等发式，男性的分头发式，都会造成机械性脱发。

5.化学性脱发 化学性脱发是指肿瘤病人接受抗癌药物治疗，长期使用某些化学制剂如常用的庆大霉素、别嘌醇、甲亢平、硫脲嘧啶、三甲双酮、普萘洛尔（心得安）、苯妥英钠、阿司匹林、消炎痛、避孕药等常引起脱发。

烫发剂、染发剂等美发化妆品也是引起脱发的常见原因。

6.症状性脱发 贫血、肝肾病、营养不良、系统性红斑狼疮，干燥综合征、黑棘皮病，以及发热性疾病如肠伤寒、肺炎、脑膜炎、流行性感冒等往往可导致脱发，造成头发稀疏，这种脱发就叫做症状性脱发。

7.营养代谢性脱发 营养代谢性脱发是指吃糖或食盐过量、蛋白质缺乏、缺铁、缺锌、过量的硒等，以及某些代谢性疾病如精氨酸琥珀酸尿症、高胱氨酸尿症、遗传性乳清酸尿症、甲硫氨酸代谢紊乱等，造成的脱发。

8.感染性脱发 由于真菌感染、寄生虫、病毒及化脓性皮肤病等因素而造成的脱发称为感染性脱发。

头部水痘、带状疱疹病毒、人类免疫缺陷病毒（HIV）、麻风杆菌、结核杆菌、梅毒苍白螺旋体，以及各种真菌引起的头癣均可引起脱发；局部皮肤病变如溢脂性皮炎、扁平苔藓、感染霉菌或寄生虫等也会造成脱发。

## &lt;&lt;家庭医生&gt;&gt;

9.内分泌失调性脱发 由于内分泌腺体机能异常而造成体内激素失调导致的脱发称为内分泌失调性脱发。

产后、更年期、口服避孕药等情况，在一定时期内会造成雌激素不足而脱发；甲状腺功能低下或者亢进、垂体功能减退、甲状旁腺功能减退、肾上腺肿瘤、肢端肥大症晚期等，均可导致头发的脱落。

防治脱发的食疗方1.黑芝麻黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分。

黑芝麻含有的多种人体必需氨基酸在维生素E、维生素B1的作用参与下，能加速人体的代谢功能；黑芝麻含有的铁和维生素E是预防贫血、活化脑细胞、消除血管胆固醇的重要成分；黑芝麻含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸，有延年益寿的作用；中医中药理论认为，黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、步履艰难、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症，在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑。一般素食者应多吃黑芝麻，而脑力工作者更应多吃黑芝麻。

2.黑豆中医历来认为，黑豆为肾之谷，入肾。

具有健脾利水，消肿下气；滋肾阴，润肺燥，制风热而活血解毒；止盗汗，乌发黑发以及延年益寿的功能。

现代药理研究证实，黑豆除含有丰富的蛋白质、卵磷脂、脂肪及维生素外，尚含黑色素及烟酸。

正因为如此，黑豆一直被人们视为药食两用的佳品。

3.樱桃樱桃又叫食桃、朱果，朱樱等，原产于欧洲地中海沿岸和亚洲西部。

樱桃为蔷薇科植物樱桃的果实，主要在4月成熟，甜樱桃主要在5-6月成熟。

樱桃的含铁量特别丰富，人们称其为治疗缺铁性贫血的天然良药。

常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。

含铁丰富的食物对防治脱发有一定效果。

4.玉米玉米中含有丰富的植物蛋白和多种维生素，经常食用对防治脱发有一定效果。

5.莴苣莴苣含有大量的维生素C，可以预防并且治疗坏血病。

而丰富的硒、硫、磷则可以提供指甲、毛发及皮肤发育时所需的养分。

多吃莴苣可以防止头发脱发，使毛发乌黑健康。

6.山胡桃祖国医学认为，山胡桃性温味甘，有润肺、定喘、补肾、固精、润肠之功效。

可用于治肾虚引起的腰腿酸痛、老年咳嗽气喘及大便不通、产后便秘、健忘失眠等症。

由精血不足而导致的头发变白、脱发等，也可用山胡桃治疗。

<<家庭医生>>

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>