

<<肝病生活调养100招>>

图书基本信息

书名：<<肝病生活调养100招>>

13位ISBN编号：9787543673236

10位ISBN编号：7543673231

出版时间：2011-11

出版时间：青岛出版社

作者：展玉涛 主编

页数：150

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>

<<肝病生活调养100招>>

内容概要

《肝病生活调养100招》以问答的形式精心筛选出经典实用的100个问题和妙招，重点从认识肝病、生活调养、饮食调养、中医调养等方面，教读者如何调养肝病，对肝病患者调养提供实用的、有益的指导。

《肝病生活调养100招》语言通俗易懂，图片精美，是肝病患者生活调养的实用参考书。

<<肝病生活调养100招>>

作者简介

展玉涛，首都医科大学附属北京同仁医院消化科副主任医师、硕士研究生导师，肝病专业博士后。
中华医学会肝病专业委员会脂肪肝和酒精性肝病学组委员，卫生部海峡两岸医药卫生交流协会消化病学专业委员会主任委员，全国重型肝病及人工肝血液净化攻关协作组委员，北京市中西医结合学会肝病专业委员会委员。

多年来一直从事慢性肝病的临床和科研工作。
在北京同仁医院开设的脂肪肝专科门诊是北京市设立较早的脂肪肝专科门诊之一，诊治脂肪肝患者数千例，对于脂肪肝的诊断治疗积累了丰富的临床经验。
多次向脂肪肝患者进行脂肪肝科普知识的宣教工作，并通过《家庭医药》《糖尿病新世界》等科普刊物宣传脂肪肝的防治知识。
曾参加并主持肝病相关的多项国家级及省市级科研课题并获得科技成果奖。
发表专业论文九十余篇。
现任《临床荟萃》《山东医药》《实用肝脏病学》《世界华人消化杂志》《现代医药卫生》《药品评价》等杂志编委。

<<肝病生活调养100招>>

书籍目录

认识肝病

- 第1招：你知道肝脏有哪些功能吗
- 第2招：测试你的免疫力
- 第3招：看看你是否得了肝病
- 第4招：肝病有哪些征兆
- 第5招：哪些人最容易患乙肝
- 第6招：哪些乙肝需要治疗
- 第7招：怎样预防乙肝
- 第8招：对乙肝的认识有哪些误区
- 第9招：你真的患上肝癌了吗
- 第10招：肝癌有传染性吗
- 第11招：脂肪肝的形成与哪些因素有关

生活调养

- 第12招：肝病患者要注意什么
- 第13招：肝病患者秋冬季如何进补
- 第14招：肝病患者戒烟忌酒，势在必行
- 第15招：良好的睡眠有益于肝脏
- 第16招：肝病患者应多休息
- 第17招：转手腕运动能强健肝脏
- 第18招：肝病患者应如何进行性生活
- 第19招：肝病后阳痿怎么办
- 第20招：肝病患者服用药物要谨慎
- 第21招：对付乙肝，你准备好了吗
- 第22招：乙肝患者在生活上有哪些禁忌
- 第23招：乙肝转阴，怎样防反弹
- 第24招：乙肝复发怎么办
- 第25招：家中有肝炎患者应怎样消毒
- 第26招：生活方式与脂肪肝有什么关系
- 第27招：运动防控脂肪肝
- 第28招：如何预防药物性肝病

饮食调养

- 第29招：肝病患者必补的三种维生素
- 第30招：硒是肝脏健康的基石
- 第31招：精氨酸可以保护肝脏的健康
- 第32招：牛磺酸，肝病患者的健康良药
- 第33招：卵磷脂有保肝作用吗
- 第34招：哪些食物有保肝作用
- 第35招：肝病患者适合吃哪些食物
- 第36招：适合肝病患者的烹调法
- 第37招：合理摄入优质蛋白质有益肝脏健康
- 第38招：吃鸡蛋可保护肝病患者的肝脏
- 第39招：大豆及其制品能保护肝脏
- 第40招：养护肝脏多吃牛奶及乳制品
- 第41招：肝病患者春季喝粥能养肝
- 第42招：肝病患者吃碳水化合物类食物莫过量

<<肝病生活调养100招>>

- 第43招：红薯能帮助肝病患者润肠排毒
- 第44招：肝病患者怎样限钠
- 第45招：肝病患者慎食含某些食品添加剂的食物
- 第46招：肝病患者不能食用烧烤、油炸食品
- 第47招：肝病患者在不同时期如何进行饮食调养
- 第48招：肝病食疗的常见误区
- 第49招：肝病患者的饮食注意事项
- 第50招：肝病患者须知的富含营养物质的食物表
- 第51招：肝病患者不能吃哪些蔬菜
- 第52招：哪些蔬菜能抗肝癌
- 第53招：苦瓜对低热口渴的肝病、肝癌患者有益
- 第54招：南瓜能增强肝肾细胞的再生能力
- 第55招：西葫芦有预防肝肾病变的作用
- 第56招：常食醋能防治肝病
- 第57招：大蒜保肝强肝
- 第58招：多吃对肝脏有益的水果
- 第59招：肝病患者可常吃梨

.....

中医调养

<<肝病生活调养100招>>

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>