

<<国人必知的2300个家庭医疗常>>

图书基本信息

书名：<<国人必知的2300个家庭医疗常识>>

13位ISBN编号：9787547007440

10位ISBN编号：7547007449

出版时间：2010-10

出版时间：万卷出版公司

作者：周晓孟 等著

页数：431

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>

## <<国人必知的2300个家庭医疗常>>

### 内容概要

《国人必知的2300个家庭医疗常识》详细介绍了各种护理知识，让病患在最佳的护理技术下，在最合适的饮食调养中，尽快恢复健康。

《国人必知的2300个家庭医疗常识(家庭医疗常识一本通)》还介绍了一些或流行或传统的保健方式，如针灸、拔罐、推拿、刮痧、沐浴、茶酒疗法等，其中原理、利弊、注意事项等巨细无遗，大家可根据自己的身体状况各取所需，将您的身体调理到最佳状态。

<<国人必知的2300个家庭医疗常>>

书籍目录

你的身体会说话 头部是监测疾病的“哨兵” 观面色探病望面容知病望神情识病 面部斑点预示哪些病 笑容背后隐藏的疾 病 面部疼痛当心疾 病 视口辨病 味觉诊病 哈欠频繁的疾 病 征兆语言异常与疾 病有关 不同类型咳嗽的疾 病 信号看舌苔测病 6种牙齿表象背后隐藏的疾 病 察眉可以判断疾 病 视目诊病 观鼻识病 嗅觉辨病 观耳廓察病 头发辨病 头痛可能是患有心脏病..... 家庭常见病的防治知识 家庭急救措施 家庭必备的医疗用品 家庭护理知识 最实用的疗法与保健秘诀 医学问题与就医技巧索引

## &lt;&lt;国人必知的2300个家庭医疗常&gt;&gt;

## 章节摘录

馅包子、馄饨及鸡、鸭浓汤等。

这些食物都含有较多的动物类脂肪，慢性结肠炎患者食用后很容易加重腹泻。

食用油的摄入也应该控制在较低水准上。

慢性结肠炎患者在调养期间要注意补充蛋白质及维生素，适量吃一些鱼、蛋、豆制品及少量富含维生素的新鲜嫩叶菜等（最好采取喝菜汁的方法）。

患者应尽量食用易消化的半流质少渣饮食，并采取少量多餐的方法来增进营养，改善症状。

慢性结肠炎急性发作时，应食粥类、精米面类、鱼虾、蛋及豆制品和易消化的食物。

慢性结肠炎急性期如出现脱水低钠现象，应及时补充淡盐水，食用菜叶汤。

排气、腹泻较为严重时，应少吃糖及易发酵的食物，如薯类、豆类、牛奶等。

蠖、1便秘 便秘是指排便次数明显减少。

每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象。

有些正常人数天才排便一次，但无不适感，这种情况不属便秘。

便秘并不是一种很具体的疾病，而是多种疾病所共有的一个症状。

引起便秘的原因有很多种。

注意出现较严重的、持续时间较长的便秘时应前往医院诊治，查明原因，尽早治疗，切忌滥用泻药。

便秘虽然常见，但其危害不可小视，特别是对于一些心脑血管疾病患者而言更是极为危险，所以大家要有足够的重视。

便秘的预防，注意在饮食中应该有适量的纤维素，每天保持进食一定量的蔬菜与水果，早晚空腹吃1个苹果或每餐前吃1~3个香蕉；主食不要全都是细粮，应适当吃些粗粮；早晨起床后空腹饮一杯淡盐水或蜂蜜水，配合腹部按摩或转腰，全天多饮凉开水；进行体育锻炼，加强体育锻炼，比如仰卧、屈腿、深蹲、起立、骑自行车等；每晚睡前都要按摩腹部，养成定时排便的习惯；保持心情舒畅，生活要有规律。

按摩腹部的方法是在床上取仰卧位，用右手或双手叠加按于腹部，按顺时针做环形而有节律的抚摸，力量适度，动作流畅。

持续3~5分钟。

常见饮食疗法有：蜂蜜甘蔗汁，取蜂蜜、甘蔗汁各一杯，拌匀，每日早晚空腹饮，适用于热秘；芝麻核桃粉，黑芝麻、核桃仁各等份，炒熟，研成细末，装于瓶内，每日1次，每次30g，加适量蜂蜜，温水调服；将橘皮洗净，切细丝，加白糖、蜂蜜适量，煮沸，冷却，每次一汤匙，每日服3次，可治便秘；经常喝点蜂蜜水，也可解除便秘之苦。

多吃熟香蕉、核桃、柚子、葡萄柚、地瓜（红薯）、糙米、苹果、芦荟等也可防止便秘。

.....

## <<国人必知的2300个家庭医疗常>>

### 编辑推荐

精华集萃的引导页 500多个条目 2300个家庭医疗知识点 400多幅精美插图 “国人必知”系列是具实用性、知识性、可读性的文化常识系列。

“国人必知”系列： 在当今这个知识爆炸的时代，人们更需要的反而是常识。我们知道，所有的真理都是常识，历代名人的败局往往是常识的错误造成的。

“国人必知”文化常识系列包括历史、地理、唐诗鉴赏、书法、绘画、国学、汉字等多方面内容，涵盖了最广泛的文史及科普知识，足以供您之需。

本系列每本书都由各学科专家学者精心选目，以广为人知和不可不知的学科知识为编选原则，浓缩了中外文化常识的精华，提纲挈领，将您该知道的常识尽收囊中，为广大读者轻松自如获取知识开辟了捷径，是您值得拥有的权威文化常识珍藏读本和一本即通的实用版本。

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>