

<<平安是福（套装共2册）>>

图书基本信息

书名：<<平安是福（套装共2册）>>

13位ISBN编号：9787806897812

10位ISBN编号：780689781X

出版时间：2008-8

出版时间：吴奕宽 珠海出版社（2008-08出版）

作者：吴奕宽 编

页数：490

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>

<<平安是福（套装共2册）>>

前言

平安，《新华字典》和《现代汉语词典》分别是这样解释的：平，为安定、安静；安：为平静、稳定、安全、平安。

千百年来，我们中国人都追崇平安是福。

把国家安全、社会安定、人民安居乐业，看作是最大的福祉。

然而，古人云：天有不测风云，人有旦夕祸福。

我们谁也不能忽视这样一个事实：突然而降的灾难总是像梦魇一样不定时地造访，而意外事故又总是不可避免地随时发生。

这些紧急情况一旦出现，往往会让现实生活中的人们蒙受巨大的生命财产损失和历久难忘的心灵伤痛。

人们在日常生活中可能面对突如其来的紧急情况，主要是疾病急性发作和自然灾害、意外伤害事故。因此，让人们了解一些疾患病痛的养生保健与意外伤害的救生防护中应急方面的知识，掌握一些最基本的救援常识，提高自救和救人的能力，实在是现代生活中的非常必要之举。

基于此，我们所编撰的《平安是福》共分两卷：《平安是福·养生保健卷》主要就个人身体而言，从养生的角度，对健康的自察、疾患的自疗、饮食的自补、四时的自养、日常的自练、习惯的自保和用药的自识诸方面进行了系统全面的梳理。

而《平安是福·救生防护卷》则是从救生的角度，简明扼要地介绍了急救常识的掌握、突发急症的抢救、外伤救助的护理、意外中毒的救护、遭遇灾难的应急、出门旅游的平安和安乐居家的防范。

<<平安是福（套装共2册）>>

内容概要

《平安是福（套装共2册）》包括《平安是福·救生防护卷》、《平安是福·养生保健卷》。

《平安是福·养生保健卷》主要就个人身体而言，从养生的角度，对健康的自察、疾患的自疗、饮食的自补、四时的自养、日常的自练、习惯的自保和用药的自识诸方面进行了系统全面的梳理。

《平安是福·救生防护卷》则是从救生的角度，简明扼要地介绍了急救常识的掌握、突发急症的抢救、外伤救助的护理、意外中毒的救护、遭遇灾难的应急、出门旅游的平安和安乐居家的防范。

<<平安是福 (套装共2册) >>

书籍目录

《平安是福·救生防护卷》目录：急救常识掌握拨打“120”呼救电话体温的观测脉搏的测量呼吸的测量血压的测量瞳孔的观察学会判断危重急症口对口人工呼吸现场止血法出血的护理常见疾病的急救禁忌做热敷的学问做冷敷的诀窍家庭自疗5则急诊病人家中的准备急救用品代用法家庭的常备药物药物对进食时间的要求最佳服药时间食物对药物疗效的影响谨防吃错药突发急症抢救脑中风的急救急性脑血栓需5小时内就医预防脑出血12招高血压性脑出血的救护心肌梗死的抢救心肌梗死自救法心脏病发作的抢救冠心病人的救护心绞痛的救护10种心绞痛的防治心跳、呼吸骤停的救治糖尿病患者昏迷的急救高血压患者的危机时刻血压突然升高的自救咯血的急救急性支气管炎的防治慢性支气管炎的防治哮喘的防治急性消化道出血的救护急性胃炎的施治……外伤救助护理意外中毒救护出门旅游平安《平安是福·养生保健卷》目录：健康自察观器官可自诊小症状透视健康密码读懂这些信号头痛病因多健康写在眉头上笑里也会藏病疾病写在脸谱上颜面抽搐辨治眼睛也会生“性病”眼皮肿胀勿大意鼻事春秋观唇色解唇语对镜查舌益处多口腔肿瘤的征兆观耳诊病有学问听力损害的自我测试声音异常因何在闻“咳”识病口味说出你的病痒有多种疾病信号观“汗”能辨病心脏病变的体表征象血糖升高肩膀“叫疼”糖尿病并发症的表现指压腹部测健康观手辨病观指识类风湿关节炎睾丸癌自测法男子自我判断性能力女性健康的警报尿液透视隐疾排便时自我诊断步态与疾病“过劳死”的危险信号哪些疼痛要就医疾患自疗春季药物养生夏季药物养生秋季药物养生冬季药物养生珍惜唾液健身体洗鼻摩鼻益健康健康信守“黄金分割”疼痛的“自然疗法”血糖不稳莫蒸桑拿……饮食自补四时自养日常自练用药自识

<<平安是福（套装共2册）>>

章节摘录

做热敷的学问热敷能使肌肉松弛，血管扩张，促进血液循环，因此，它有消炎、消肿、减轻疼部、减轻深部组织充血及维持体温、增加舒适的作用。

热敷有两种方法。

一种是干热疗法，用热水袋，水温是60-70℃，以用手背试温不太烫为度。

昏迷或局部感觉麻痹的老人、小孩水温应调至50℃。

将热水灌至热水袋的1/2或1/3即可，装进布套内或用毛巾裹好，放在患病部位。

也可把盐、米或沙子炒热后装入布袋内，代替热水袋热敷。

一般每次热敷20~30分钟，每天3-4次。

另一种热敷法是湿热疗法，把毛巾在热水中浸湿，拧至半干后，折叠后用手测敷布温度，以不烫为度，敷于患病部位。

在热毛巾外面可以再盖一层毛巾或棉垫，以保持热度。

一般每3~5分钟更换一次毛巾，最好用两条交替使用。

每次热敷时间15~20分钟，每天敷3~4次。

冬季湿敷后，应嘱病人“过半小时后再外出，以防感冒。

注意事项如下：不管用哪一种方法，都应注意防止烫伤，尤其是小孩、昏迷病人、老年人，及有瘫痪、糖尿病、肾炎等血液循环不好或感觉不灵敏的病人。

使用热敷时，应随时检查局部皮肤的变化，如发红起疱时，应立即停止。

热敷作为配合疗法适用于初起的疖肿、麦粒肿、关节炎、痛经、风寒引起的腹痛及腰腿痛等。

但是，如急性阑尾炎，面部、口腔的感染化脓，各种内脏出血，关节扭伤初期、软组织挫伤的初期（48小时内）有水肿时，都禁用热敷。

休克的病人禁用热敷。

<<平安是福 (套装共2册) >>

编辑推荐

《平安是福(套装共2册)》由珠海出版社出版。

<<平安是福（套装共2册）>>

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>