

<<就医前的健康常识>>

图书基本信息

书名：<<就医前的健康常识>>

13位ISBN编号：9787807075462

10位ISBN编号：7807075465

出版时间：2007-4

出版时间：黄山书社

作者：平石贵久

页数：173

字数：80000

译者：韦平和

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>

## <<就医前的健康常识>>

### 内容概要

牙痛以为是蛀牙，而结果是心肌梗塞；有些能使用伟哥，有些人不能使用伟哥；有时口臭是由糖尿病、鼻炎引发的；喝橙汁也会影响注意力；不知道该到哪个科就诊的时候，首先到内科……本书为您提供210条保持健康必不可少的常识，这些常识至今还鲜为人知。

它们可以告诉您隐藏在小症状后面的大疾病，或者怎样自己处理一些小疾病。

即使身体有些问题，如何能在体检中顺利过关。

如果要去医院，本书还能告诉您如果找到最合适的医生并得到最好的治疗。

## <<就医前的健康常识>>

### 作者简介

平石贵久，医疗法人社团贵生会理事长，平石医院院长。  
1950年生于鹿儿岛县，毕业于东京慈惠会医科大学。  
专攻中医、内科、循环科、运动医学、放射线诊断。  
曾担任福山雅治、TUBE、SMAP、globe等著名音乐人（乐队）的音乐会医生。  
另外，还负责运动员的健康管理和生活调理。  
历任清

## <<就医前的健康常识>>

### 书籍目录

第一章 至今鲜为人知的家庭医学超级常识 “饭后”服用的药，并非饭后马上服用 所谓“饭间”指的是饭后2小时 烫作业后不宜浸在冰水里 发烧后不要马上吃退烧药 如何正确测量体温？

在颈动脉可以简单地测量脉搏 右腕和左腕血压不吗？

血压的健标准是多少？

第二章 令人耳目一新的平石先生 健康杂学的秘密常识 心脏为什么在胸的略左侧 心脏大的人身体好 纯属无稽之谈 手机的电磁波会降低人的注意力 玉米羹比苹果汁更能治感冒 咖喱米饭和米饭咖喱，哪一种会让人发胖？

喝牛奶治不好骨质疏松 开始吃饭时先吃些清脆的蔬菜 应季食物有益健康的原因 想提高记忆力的和考生应多补充维生素B1、B2 日式点心比洋点心便能防止痴呆 出冷汗时，缩紧一格腰带 初次饮酒的反应将决定是滞会因酒而引起肝病 咳嗽一声每秒达10米，口罩不起作用 病毒怕潮湿，必须戴“预防口罩” 即使得了感冒，也洗澡温暖后再睡为宜 要洗澡出汗，将肘部浸在热水里 喝水不要一饮而尽，要一点点地喝 睡前饮水，不要临睡觉再喝 运动饮料糖分3.5%最理想 没有充分摄取水分时，注射会感到疼痛 每天形成的原尿足足一浴缸 排尿次数的正常值为每天5~9次 膀胱炎容易转化成慢性吗？

腹胃存食时，可右侧卧 要想长寿，睡眠时间最好控制在6~7个小时 如何在体检中顺利过关？

.....第三章 你知道这些有关药物的基本常识吗？

第四章 防止病情骤变！

自己能够采取的紧急措施和判断方法的有益常识第五章 防止慢性化！

消除不适症状的高级常识第六章 就诊前要了解的选择医生和医院的必备常识后记

<<就医前的健康常识>>

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>