

<<最好的医生是自己>>

图书基本信息

书名：<<最好的医生是自己>>

13位ISBN编号：9787122040091

10位ISBN编号：7122040097

出版时间：2009-3

出版时间：化学工业出版社

作者：于富荣，楼祝生 主编

页数：281

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>

<<最好的医生是自己>>

前言

在现代人的观念中，生活质量的好坏已经不仅仅是吃得好、穿得美，而是身体是否健康。健康在人们心目中的地位已经越来越重要了。

在不少人看来，拥有了健康就意味着拥有人生最宝贵的财富，一旦失去了健康，再美好的事物都显得毫无意义。

每个人都在孜孜不倦地追求健康，但是谁也不能百分之百地拥有健康，对于一些头痛脑热的小病往往防不胜防。

一有病就往医院跑，对于忙碌的现代人来说是不现实的，如果出现一些小问题后自己在家里自疗，不仅节省时间，还可以避免不必要的昂贵花费。

这也是本书出版的重要原因。

本书共介绍了60种疾病，在每个小病之前，都用一句话做了生动的概括，同时介绍了疾病的表现形式、病发的诱因，并有一个小版块专门介绍与该病有关的相关知识，从而扩大读者的阅读范围，对疾病有一个更好的了解。

除了基本知识外，本书还从食疗、药疗、运动、按摩等方面出发，对每个病症的防治都有详细的介绍，读者只需根据标题找到适合自己的治疗方法即可，非常简便易学。

<<最好的医生是自己>>

内容概要

本书以“最常见的病症”和“适合读者自我防治”为原则，共选取了60种最常见、最多发的病症，用非常通俗的语言介绍了这些常见病症的来龙去脉，包括发病原因、症状表现等，并推荐给了读者最简单和实用的防治方法以及如何进行日常生活调理，真正体现了“求医不如求己”的境界。

<<最好的医生是自己>>

书籍目录

1 夜半歌声：打鼾 为何每夜“歌声”不断 是什么让人打鼾“成瘾” 打鼾的五大“罪状” 远离打鼾的健康习惯 止鼾的家庭小秘方 2 百劳成疾：胃炎 胃炎发作的“秘密”所在 “病起萧墙”有诱因 “十忌”帮你夺回健康 胃健康全靠平日养 3 健康失衡的红色警报：上火 “火上浇油”话上火 测一测，你是哪一种“火” “灭火”当心反致病 怎样“防火”最健康 教你几招灭掉“无明火” 4 谈虎色变的“小”病：牙痛 为什么“小病”也能折磨人 治疗牙痛先辨症 牙痛切不可掉以轻心 自疗牙痛不求医 5 顽固的体内毒症：湿疹 湿疹“偏爱”过敏体质者 辨明症状好下药 莫怕湿疹会传染 让你轻松去“湿”的好方法 6 听觉系统的“杀手”：中耳炎 为何“炎由耳生” 留意身体发出的疾病“警报” 中耳炎是孩子的“常客” 治得好不如治得早 盲目信偏方，诱发大危机 预防就是最好的治疗 按摩、食疗也能顶大用 7 最常见的“大众病”：晕动病 解读晕车、晕船和晕机 让晕动病“失灵”的意外状况 这样预防晕动病最明智 8 一发要“人命”：脚气 为何要给脚“气”受 脚气三型 “脚气”不是“脚气病” 小心“脚臭”变“脚气” 不得脚气的秘诀 享受泡脚，轻松“消气” 营养到位，脚气自然消 涂抹脚气药也要有窍门 9 指（趾）甲上的传染病：灰指甲 为何指（趾）甲会生病 巧辨灰指甲，健康不用愁 患了灰指甲，切莫不上心 远离灰指甲的“病原体” 治愈灰指甲的最佳方法 10 嗓子“罢工”的“祸首”：咽炎 为何“有口却难言” 咽炎：“急性子”与“慢性子” 咽炎的种种“隐患” 关心咽喉，从细节开始 治疗咽炎有绝招 11 “十人九痔”是隐患：痔 为何“十人”有“九痔” 分清症结，每“痔”必究 小“痔”不治，可引大患 走出痔的认识误区 甩开痔的纠缠：预防第一 如何摆脱痔的困扰 12 难掩的尴尬：腋臭 “臭”从何处来 不可忽视腋臭这个“小病” 用对方法，轻松除臭 13 美丽的“杀手”：脱发 为什么头发会变少 脱发：你是先天还是后天 科学护发保健康 14 亚健康的信号：头痛 找准病因治头痛 小心头痛综合征 预防头痛的几种途径 缓解头痛不求人 15 最不受欢迎的“好朋友”：痛经 为什么痛经会“找上门” 小心！痛经是妇科疾病的“信号灯” 护理得当，有助于缓解痛经 把痛经“痛快”解决 16 男性健康“亮红灯”：前列腺炎 仔细观察，你有哪一种症状 寻找前列腺炎的诱因 躲开前列腺炎“侵袭”的三种途径 前列腺炎爱向开车族“招手” 前列腺炎，不再是中老年人的“专利” 慢性前列腺炎：引发阴道炎症的“祸首” 日常护理，甩开疾病的“纠缠” 17 百病之源：感冒 造成感冒危机的“罪魁祸首” 小病也要先辨症 感冒病小莫大意 科学饮食保健康 巧用药物治感冒 18 肠胃“塞车”：便秘 是什么在影响排便 一处不通则全身不通：便秘危害 排便，也有窍门 让你轻松甩掉便秘的方法 19 皮肤“中毒”症：荨麻疹 警惕突如其来的荨麻疹 为何荨麻疹“钟情”于你 预防荨麻疹，远离致敏原 家庭治疗有秘诀 20 夺走健康的“恶魔”：失眠 失眠症状何其多 “揪出”失眠背后的“元凶” 睡眠不足诱发的健康危机 久服催眠药当心蓄积毒 让你轻松进入梦乡的好习惯 这些方法让你安然入睡 21 人际交往的障碍：口臭 异味为何从口生 口臭的各种隐患 让口气清新的秘密所在 22 后患无穷的“小”炎症：毛囊炎 “隐藏”在毛发深处的疾患 不可小看的毛囊炎 预防与治疗，两手都要抓 23 口腔健康的“大敌”：牙龈炎 牙龈为何生炎症 须对牙龈炎“设防”的两种人 用对方法，牙龈恢复光彩 24 美丽失衡的“信号”：皮肤过敏 寻找皮肤“敏感”源 走出皮肤过敏的小误区 皮肤过敏的护理方案 精心保护让你的皮肤更健康 25 煽动胃“罢工”的祸首：消化不良 为何肠胃“动力”不足 让你的胃“动”起来 26 指（趾）甲上的“红灯”：甲沟炎 甲沟“生病”的原因 撑起手足的“保护伞” 消炎止痛不求人 27 小腹突起的“秘密”：胃下垂 是什么在“压迫”你的胃 饭后松腰带当心胃下垂 怀孕不是胃下垂的“良药” 蹲着吃饭治疗胃下垂 谨防“陪出”胃下垂 胃下垂：特殊的职业病 用对方法，“提升”胃部 28 体温失衡症：中暑 为何夏天易中暑 中暑也分等级 警惕中暑的并发症 夏天防暑完全方案 中暑后的急救方法 29 人类长寿的“大敌”：肥胖症 肥胖 肥胖症 肥胖症的种种隐患 减肥也要讲科学 妈妈们的瘦身方案 想减肥，科学运动数第一 30 无声无息的健康“杀手”：骨质疏松症 身体钙质为何会流失 疾病导致骨质疏松症的秘密 补钙不能“单打独斗” 食物是最好的“钙片” 31 “酒肉穿肠过”：腹泻 为何“酒肉穿肠过” 小病也能成大患 防治腹泻的“不二法宝” 以“食”止泻：腹泻的食疗法 32 恼人的夏季“访客”：痱子 为何夏天痒

<<最好的医生是自己>>

子多 夏季防“痱”有窍门 33 抵抗力下降的“信号”：扁桃体炎 扁桃体炎知多少 术后更要精心护理 日常保护，预防发炎还能消炎 轻松消炎的好方法 34 甩不掉的“好朋友”：过敏性鼻炎 如何判断过敏性鼻炎诱因 小心鼻炎并发症 要防哮喘先防过敏性鼻炎 35 “寸步难行”：脚痛 脚痛为何因 脚痛不能仅医脚 累出来的脚痛也得治 36 难言的“私处秘密”：尿路感染 尿路感染引发的健康危机 尿路感染之外的种种隐患 不得不防的尿道疾病 37 “打肿脸充胖子”：腮腺炎 腮腺炎知多少 小心腮腺炎背后的隐患 护理、治疗都要抓 38 亏损身心的“杀手”：遗精 为何“满易溢精” 走出遗精的误区 这些方法让你从此“满而不溢” 39 老幼皆患的筋骨病：肩周炎 如何准确把握肩周炎 区分肩周炎与其他疾病 做好预防，让你身体更灵活 轻松治愈肩周炎的小绝招 40 嘴唇的“毁容病”：唇炎 黏膜“生病”容易引发唇炎 为何唇炎“偏爱”女性 防治唇炎的生活细节 41 最不雅的“病”：屁多、屁少、屁臭 让你“爱恨交加”的屁 为何“响屁不臭，臭屁不响” 放屁可以保健康 营造肠道“健康空间站” 42 皮肤里的毒血症：疖 为何“疖”小遗祸大 夏季防疖有窍门 43 皮肤“缺氧”症：冻疮 为何冬季皮肤易“生病” “三九天”小心患冻疮 冻疮怎么治最彻底 44 赶走美丽的“不速之客”：扁平疣 是谁在给皮肤“制造”麻烦 看症状，辨真伪 想“消疣”，先排毒 45 “眼里难容沙”：沙眼 为何眼里会容“沙” 沙眼的种种隐患 如何摆脱沙眼的“纠缠” 46 上班族的“职业病”：空调病 顾名思义空调病 健康吹空调，预防空调病 改善空调病的食疗与日常护理 47 可怕的“红眼病”：结膜炎 结膜炎的致病关键 日防夜防结膜炎 内服加外用，拒绝结膜炎 48 颈椎病的“信号”：落枕 对待落枕多个心眼儿 预防落枕睡得香 专家支招治落枕 平衡饮食，平衡颈椎 49 可怕的饮酒并发症：酒精中毒 过量饮酒当心蓄积毒 饮酒过量的种种“罪状” 克制一下，千万别多饮 如何解除体内“酒毒” 用饮食调节身体 50 破坏眼睑功能的“帮凶”：针眼 针眼是谁“惹的祸” 防治针眼，下手要准 这些食疗方帮你轻松去针眼 51 青春期的烦恼：青春痘 为何青春痘“偏爱”年轻人 美丽青春不要“痘” 吃出美丽的食物 52 机体障碍的“制造者”：鼻出血 是什么让你鼻出血 如何让鼻子健康度过春秋两季 让你轻松止血的好方法 防治鼻出血怎么吃 53 美食“终结者”：口腔溃疡 溃疡诱发口腔健康危机 如何减少口腔溃疡的发生 巧消口腔溃疡小秘方 健康饮食消溃疡 54 内急之痛：尿痛 认识尿痛，辨明疾病 导致女性尿痛的秘密 健康习惯是最好的药物 这样止痛最明智 55 头上的“空白”地带：斑秃 为何头上有“空白” 如何抵挡斑秃的“侵袭” 让你秀发满头的小秘方 生发美食天天有 56 “水漫金山”：尿床 为何会尿床 尿床的孩子问题多多 老人尿床当心前列腺肥大症 怎样做才能不尿床 57 难堪的生理现象：呃逆 进食太饱真是呃逆的诱因吗 多注意，少打嗝 58 有苦难言：皮肤瘙痒 为何皮肤“有苦难言” 皮肤瘙痒，是“谁”惹的祸 警惕皮肤瘙痒的危害 皮肤瘙痒多注意 止痒让你更惬意 止痒的食疗小窍门 59 坐立不能“安”：腰肌劳损 为何腰部最“脆弱” 保护腰部是关键 动静结合的护腰疗法 60 从“白雪公主”到“黄脸婆”：黄褐斑 “黄脸婆”是怎么“炼”成的 巧用妙招，做一个漂亮女人

<<最好的医生是自己>>

章节摘录

1夜半歌声：打鼾 打鼾的五大“罪状” 打鼾可以引起呼吸暂停，血中氧的浓度下降、二氧化碳浓度升高，由此可以造成全身各系统的损害。

其表现主要有以下几种。

(1) 神经系统的损害 可造成睡眠质量差，夜间被憋醒，无法进入熟睡的状态，白天则昏昏沉沉，头昏脑涨，注意力不集中，记忆力下降，影响工作和学习，容易引起早衰或者老年痴呆，同时还容易出现工作事故和交通意外。

(2) 心血管系统的损害 容易引起高血压、心律失常、心力衰竭，甚至猝死。

(3) 呼吸系统 引起发绀、气促、胸闷，严重可引起呼吸骤停。

(4) 血液系统的损害 可引起红细胞增多，血液黏稠度增大，影响血液流速与循环功能，可进一步加剧心、脑、肾等的缺氧。

(5) 内分泌系统的损害 经常打鼾是引起胰岛素抵抗的决定性因素。

由于打鼾是睡眠时上呼吸道被松弛的软组织全部或者部分堵塞，造成通气障碍。

打鼾的患者经常会有低氧血症和不正常的交感神经兴奋，在它们的共同作用下，机体最容易出现糖耐量异常、血清胰岛素水平升高等情况，从而使胰岛素抵抗增加。

胰岛素抵抗又是2型糖尿病发病的重要原因，同时可能造成动脉硬化、冠心病等。

打鼾不仅对人体各个系统有影响，它还影响男性的性功能，严重的情况下可以造成性无能。

由于打鼾会降低男性丸素的分泌，而欠缺丸素，容易导致男性阳痿以及性功能下降。

同时，打鼾是一种睡眠呼吸暂停的现象，使吸入口腔和鼻腔的空气质量大大减少，氧气的量也会随之而减少，则睾丸素的分泌量也随之不断地减少。

儿童出现打鼾必须引起家长的注意。

儿童打鼾多半原因是鼻部或咽部的腺体及扁桃体肿大或者面颅结构发育畸形。

对儿童来说，当呼吸道的阻塞性病变比较明显、出现打鼾症状时，容易引发呼吸暂停，出现缺氧，影响孩子的正常发育和学习。

严重的打鼾还可能造成孩子的智力低下，容易导致痴呆症。

远离打鼾的健康习惯 打鼾不仅会影响自己的睡眠，对于家人来说也是一种负担。

想要睡觉不再打鼾，拥有较好的睡眠质量，不妨在平日养成良好的习惯，这对于控制打鼾有不错的效果。

(1) 睡觉的时候应该尽量侧卧 仰卧或者俯卧会使呼吸道不顺畅，而侧卧时，松弛的肌肉会向一个方向倾斜，这样不会堵住呼吸道，防止咽部组织和舌根后坠而堵塞呼吸道，不容易造成打鼾。

(2) 避免饮酒和服用某些药物 酒精、咖啡和一些镇静催眠药都会使呼吸变浅变慢，更严重的是使肌肉松弛，堵塞呼吸道，导致打鼾或者呼吸暂停。

(3) 减轻体重 由于肥胖的人最容易打鼾，同时打鼾还影响身体的正常代谢，导致身体的再度肥胖，额外的体重给肺部以及颈部的组织造成压力，从而使呼吸更加困难，使打鼾加重。

减轻体重利于呼吸，还能减轻鼾症。

(4) 锻炼 坚持锻炼不仅能更好地发挥机体功能，同时还可以减轻体重，增强肌肉和肺部的功能，这些都可以改善打鼾或睡眠呼吸暂停综合征。

制定合理的锻炼健身计划是十分必要的。

(5) 保持鼻部通畅 如果是变应性鼻炎、鼻息肉的患者或者有鼻腔堵塞的患者，在睡眠时应保持鼻部的通畅，这样有助于改善打鼾和睡眠呼吸暂停综合征。

(6) 戒烟 吸烟会刺激鼻腔，使鼻黏膜充血或肿胀，容易阻塞鼻腔和呼吸道，使呼吸道和鼻腔变窄而引起打鼾。

所以为了预防打鼾，应该戒烟。

(7) 睡觉的时候枕头稍微高一点 选择高一点的枕头，可以使头部与呼吸道保持相平，在呼吸的时候会使呼吸道正常，可以预防并改善打鼾。

睡觉的时候尽量用鼻腔进行呼吸，避免用嘴呼吸，以缓解打鼾症状。

<<最好的医生是自己>>

(8) 白天不要过度劳累 身心的过度操劳都会导致精神和肌肉的紧绷和疲惫。

如果白天特别忙碌,在睡前最好先舒缓一下身心,如洗个温水澡、按摩、听听柔和的音乐等,再入睡,会睡得比较安稳,没有负担,从而减轻打鼾症状。

(9) 睡前不要从事刺激的活动 睡前的活动最好以柔缓的为主,不要让情绪过于亢奋,因为如果神经无法立刻放松,会使得晚上无法安安稳稳地休息,导致打鼾。

止鼾的家庭小秘方 轻度的睡眠打鼾对身体健康并没有什么损害,如果不加以控制,就会与其他疾病一样愈演愈烈,造成严重的后果,因此还是早治为宜。

食疗 (1) 花椒水 花椒5~10粒,开水1杯,临睡前将花椒泡入开水中,待水凉后徐徐饮下(花椒丢弃)。

5天为1个疗程。

(2) 嚼葱白 葱白3段,切成容易入口的形状,每日晚上临睡前嚼烂后咽下。

7天为1个疗程。

(3) 嚼枣仁 炒枣仁15克,每日临睡前嚼80~100粒,连续9天。

按摩 (1) 侧卧按摩 面向右躺下,用示指(食指)和中指捏住鼻子,按摩鼻梁两侧迎香穴、上迎香穴和内迎香穴各1~2分钟。

按摩的手法不应过重,由轻到重即可。

除了临睡前按摩外,早晨起床最好也进行1次。

(2) 指腹按摩 选天突穴、廉泉穴两处穴位。

用右手中指指腹按摩天突穴72次,同时用左手拇指顶颌下舌根部的廉泉穴按摩72次。

双手交换,重复相同动作。

药物 如果是因为鼻咽喉疾病引起的打鼾,可以服用黄氏响声丸等清咽利喉的中成药,浓缩丸6粒/次或者糖衣丸20粒/次,每日3次。

生活调理 1. 儿童打鼾是有痰的表现,因此除了对呼吸道疾病进行治疗外,还应当注意孩子的饮食。

饮食以清淡为主,不要吃油腻、煎炸、高热量的食物,而应当多吃一些新鲜的蔬菜水果。

2. 用乙酰唑胺、茶碱类药物及作用于精神系统的药物治疗打鼾虽然方便且价格便宜,但是副作用较大,很难达到满意的效果。

3. 不是每个打鼾患者都适合手术,如果强行手术容易导致疾病的复发,再治疗时效果就不明显了。

。

<<最好的医生是自己>>

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>