

<<小病不求人>>

图书基本信息

书名：<<小病不求人>>

13位ISBN编号：9787122128614

10位ISBN编号：712212861X

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：龚仆

页数：207

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>

<<小病不求人>>

前言

人人都希望健康一身轻。

人们对医疗保健的要求越来越高，渴望回归自然，掌握安全可靠又无副作用的医疗方法。

然而，总有一些人由于不善养生导致生病，生病后又不懂保养，滥用抗生素、胡乱进补的大有人在，即便是一些健康人也陷入了这样的误区。

一些渴望健康又缺少常识的中老年人，有了小毛病也急得不得了，无论大病小病都往医院跑。

做不必要的检查，治疗甚至住院，这样似乎使人感到放心，但同时也增加了一些不必要的不适和痛苦，何必呢？

俗话说得好，病人怕的是病多，医者怕的是治病方法少。

从老百姓的角度看，掌握治病的方法越多，治病的效果就越好。

如果将预防和治疗的方法都掌握了，治疗与调养相结合，药物治疗与食物辅疗相结合，保健养生的工作岂不就做好了。

要知道，很多疾病均是由小病灶或小病症发展而来的。

倘若人们能掌握一些自查，自诊，自测常见病的常识，就能避免或减缓慢性病的出现，避免疾病延误治疗导致的身体痛苦和病情的恶化。

而且，人体自身就有一套防病机制，这就是人体的自愈能力和免疫系统。

人体的自愈能力是指人体自我恢复的能力，这是人体自身的一种保护性力量，没有哪一种药物可以替代。

我们的免疫系统时刻处于备战状态，能够准确、迅速地识别、消灭和清理异物、外来病原微生物等。

我们都知道，是药三分毒，药物在缓解身体不适症状的同时，所产生的副作用也不可忽视。

其实我们的身体自身就有非常强大的自愈力，如一般的感冒1周左右，即使不吃药病也会痊愈。

如果我们一发现自己有点儿头疼脑热就吃药，那么自身的自愈能力就会被搁置，久而久之，人体的自愈能力就会衰退，甚至丧失。

所以，我们在遇到小痛小病时能不自己乱吃药就尽量不要吃，由于用药不科学而引起疾病，这种现象早已屡见不鲜。

如果到不得不吃时，那么一定要在医生的指导下用药，不可自己凭着“经验”随意用药。

其实，药物只是人体战胜疾病的一种武器，真正的灵丹妙药还是自己的主动健康观念。

对于健康来说，轻松愉悦的精神状态、良好的生活方式、适当的体育锻炼，比任何昂贵的药品都更为重要。

健康的人和生病的人想的总是不一样。

健康的人总是会以负责的态度去维护健康，以明智的方式治疗疾病。

毋庸置疑，只要没有大的问题，对常见的小病小痛，您尽可以把医生作为保健顾问，自己来当“家庭医生”。

您应有这样的自信；依靠身体的自愈力，努力增强体质，努力运用有效的保健方法，解决自己身上常常出现的无关紧要的小毛病，甚至是一些慢性的病痛。

随本书试试看，您会发现自己完全可以成为自我保健的“好大夫”。

<<小病不求人>>

内容概要

有点病就吃药?错!提升自愈力。

增强体质才是健康之正道。

本书在指导读者走出生病就吃药的误区, 树立疾病靠预防。

生病少吃药的观点的同时, 对人体各部位的功能及其保养进行了分析, 并以此为主线, 介绍了各器官、组织最常见的“小病”的防治办法, 如感冒, 头痛、胸痛、胃痛, 腹泻、落枕、脱发、痔等。

每种小病均从病症常识、自诊、病因分析、治疗方案、预防方案等方面来进行说明。

全书内容丰富、资料新颖、图文并茂、通俗易懂、方法实用、操作简单, 非常适合大众自我防病治病的需要。

很适宜个人和家庭使用, 可谓一书在手, 小病无忧。

<<小病不求人>>

书籍目录

Part 1

- 人体是个大药库 / 1
- 开发人体的自愈力 / 2
- 休息 / 2
- 营养 / 2
- 运动 / 3
- 心态 / 3
- 你也可以做自己的医生 / 4
- 食物是最好的医药 / 5
- 中草药是大自然赐给我们的大礼 / 6
- 让体内“河流”畅通无阻 / 7
- 健康是一种生活节律 / 8
- 体检，防患于未然 / 9
- 什么时候做体检 / 9
- 体检时未发现问题，是不是万无一失了 / 9
- 不要盲目相信体检结果 / 9
- 中老年人应定期做检查 / 9
- 改善体质，增强抗御疾病的能力 / 11
- 锻炼造就强壮的体魄 / 11
- 饮食改追先天虚弱的体质 / 11
- 重视日常起居的疾病防治 / 12
- 动静结合，协调平衡 / 12
- 科学进补，增强体质 / 13

Part 2

- 放松头脑防早衰 / 15
- 头部 / 16
- 感冒 / 17
- 宿醉 / 19
- 头痛 / 20
- 眩晕 / 22
- 晕动病 / 23
- 中暑 / 24
- 大脑 / 28
- 神经衰弱 / 27
- 失眠 / 28
- 脑卒中 / 30
- 疲劳 / 32
- 噩梦与预兆梦 / 34
- 抑郁症 / 36
- 健忘 / 38
- 焦虑症 / 39
- 空虚 / 40

Part 3

- 五官养好，身体减龄 / 41
- 鼻 / 42

<<小病不求人>>

鼻窦炎 / 43
过敏性鼻炎 / 44
鼻出血 / 45
打鼾 / 46
眼 / 47
近视 / 46
青光眼 / 50
口腔 / 51
口腔溃疡 / 52
口臭 / 53
扁桃体炎 / 54
牙 / 55
龋齿 / 56
牙龈出血 / 57
拔牙 / 58
耳 / 59
耳鸣 / 60
中耳炎 / 61
面部 / 62
流行性腮腺炎 / 63
面神经痉挛 / 64
Part 4
喉颈肩枢纽要顺畅 / 65
喉 / 66
甲亢 / 67
慢性咽炎 / 68
颈 / 69
颈椎病 / 70
落枕 / 71
肩 / 72
胃周炎 / 73
须肩综合征 / 74
Part 5
做人要有“好心胸” / 75
肺部 / 76
支气管炎 / 77
肺炎 / 78
咳嗽 / 80
哮喘 / 81
心脏与血管 / 82
心脏病 / 83
贫血 / 84
高血压病 / 85
低血压 / 87
乳房 / 88
乳腺增生 / 89
缺乳 / 90

<<小病不求人>>

急性化脓性乳腺炎 / 91
肝 / 92
肝炎 / 93
脂肪肝 / 94
胆囊 / 95
胆结石 / 96
Part 6
挺起脊梁，撑起健康 / 97
脊椎与背部 / 88
背痛 / 99
坐骨神经痛 / 101
腰 / 102
腰痛 / 703
腰椎间盘突出 / 104
臀 / 106
痔 / 107
便血 / 108
Part 7
呵护好腹部和阴部 / 109
肠胃 / 110
呃逆 / 111
食欲不振 / 112
消化不良 / 113
胃肠胀气 / 114
便秘 / 115
胃下垂 / 116
腹泻 / 117
胃炎 / 118
肠炎 / 120
阑尾炎 / 121
消化性溃疡 / 122
疝 / 123
肾与膀胱 / 124
不孕不育 / 125
阳痿 / 126
前列腺炎 / 127
早泄 / 129
膀胱炎 / 130
尿失禁 / 131
胰 / 132
胰腺炎 / 133
糖尿病 / 134
卵巢与子宫 / 136
卵巢问题 / 137
子宫内膜异位 / 138
月经失调 / 140
更年期综合征 / 142

<<小病不求人>>

前后阴/144
 尿路感染 / 145
 阴道炎 / 147
 胃炎 / 118
 肠炎 / 120
 阑尾炎 / 121
 消化性溃疡 / 122
 疝 / 123
 肾与膀胱 /124
 不孕不育 / 125
 阳痿 / 126
 前列腺炎 / 127
 早泄 / 129
 膀胱炎 / 130
 尿失禁 / 131
 胰 /132
 胰腺炎 / 133
 糖尿病 / 134
 卵巢与子宫 /136
 卵巢问题 / 137
 子宫内膜异位 / 138
 月经失调 / 140
 更年期综合征 / 142
 前后阴/144
 尿路感染 / 145
 阴道炎 / 147
 Part 8
 健身之首要是壮骨 /]49
 骨骼 /150
 骨质疏松 / 151
 骨刺 / 153
 关节 /155
 关节炎 / 156
 肘关节脱位 / 158
 膝关节问题 / 159
 踝关节扭伤 / 160
 Part 9
 四肢灵活更有生命力 / 161
 手 /162
 网球肘 / 163
 腕关节脱位 / 164
 腿 /185
 静脉曲张 / 168
 下肢水肿 / 168
 脚/189
 足癣 / 170
 抽筋 / 172

<<小病不求人>>

腱鞘炎 / 174

鸡眼 / 175

脚疱 / 176

Part 10

养护“皮毛”塑容颜 / 177

皮肤 / 178

湿疹 / 179

皮炎 / 180

冻疮 / 182

痤疮 / 184

烧伤 / 186

割伤 / 188

蚊虫叮咬 / 190

蛇咬伤 / 192

头发 / 193

脱发 / 194

白发 / 196

附录A 了解健康保险，为健康添一份保障 / 197

附录B 家庭常见急症急救常识表 / 202

附录C 身体生物作息表 / 204

附录D 如何装备家庭小药箱 / 205

附录E 每月养生全程方案 / 206

<<小病不求人>>

章节摘录

版权页：插图：其实，激发、利用人体的自愈力并非难事。

我们可以通过按摩来调理气血，治愈一些慢性病症；可以通过推拿来开发体内的自愈力；可以利用唾液的神奇功效，为自身修复伤口和养颜美容；可以利用肌肤的更新代谢及屏障作用，自然阻挡外来细菌和病毒的侵害；可以通过控制吸烟来减少焦油和尼古丁对身体的损害；可以通过提高睡眠质量来为脏腑提供适宜的环境；我们还可以通过合理膳食，来为人体提供必需的能量与营养……环境的改变是异常复杂的，因此我们无法控制生存的外部环境，但我们却有能力调节人体的内部环境。

认识、激发、利用人体的自愈力，做自己的医生，可让你收获一生的健康。

<<小病不求人>>

编辑推荐

《小病不求人》编辑推荐：察言观色知健康，揭示利用人体自愈力指导不生病的真谛。

生病是人体自我调整的表象，传统疗法效如桴鼓。

小病不求人，自诊自疗一点通。

健康的人和生病的人想得总是不一样，健康的人总是会以负责的态度去维护健康，以明智的方式治疗疾病。

毋庸置疑，只要没有大的问题，对常见的小病痛，您尽可以把医生作为保健顾问，自己当家庭医生。

您应有这样的自信：依靠身体的自愈力，努力增强体质，努力运用有效的保健方法解决自己身上常常出现的无关紧要的小毛病.甚至一些慢性的病痛。

随《小病不求人》试试看，您会发现自己满可以成为合格的家庭医生或自我保健的好大夫。

<<小病不求人>>

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>