第一图书网, tushu007.com

<<慢生活让您远离慢性病>>

图书基本信息

书名：<<慢生活让您远离慢性病>>

13位ISBN编号：9787122166739

10位ISBN编号：7122166732

出版时间：2013-6

出版时间：陈柏臣 化学工业出版社 (2013-06出版)

作者：陈柏臣

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

前言

从事医疗工作多年以来，几乎大半时间都是在家庭医学科（简称家医科，相当于大陆的“全科”）服务。
家医科很全面且可以统合各科，并且能够对大部分的病症作初步的诊断。
许多人对家医科的咨询范围不了解，其实，只要有身体不适、与医学相关却不知道要看哪一科的问题，通通都可以咨询家医科门诊。
家医科的医师就像您家庭的贴身医生一样，作为替您健康把关的第一扇门。
许多病人来求诊时常不知道要看哪一科，家医科就是您的答案。
家医科的医师可做到全人、全家、全程及完全身心灵照护，因此是替各位把关健康的最佳朋友。
我一直在寻找一种方式，能够将艰深的疾病知识变成大众能够看懂也能够了解的文字语言。
作为一个家庭医学科医师，最主要的工作就是替各位把关健康。
因此，捷径出版社向我提出想要出一本关于“生活习惯疾病”类图书的计划时，我立刻就答应了！
因为在近几年临床经验里，我发现越来越多人罹患“生活习惯病”，并且这些患者的年龄有逐渐下降的趋势。
许多患者在罹病的初期明明发现自己身体的不适症状，可是却以为只是短暂性的不舒服，就这样把它忽略了。
可是，来求诊之后，才发现“啊！
原来那就是慢性病症状喔！
”我希望借出一本这样的书籍，能够提醒大家不能忽视身体发出的警讯，更要随时注意自己身体的变化，以达到预防疾病与及早治疗的目的。
本书共有五章，第一、第二章介绍了“什么是生活习惯病”，并且从一些生活小细节帮助大家了解自己的这些生活习惯是否就是造成“生活习惯病”的主因；第三章介绍了目前常见且罹患人数越来越多的20种生活习惯病；第四、第五章带领大家从改善生活习惯开始做起，预防疾病的侵扰。
虽然这是一本写给大众看的医疗保健书，但仍是与医学相关的内容，所以难免还是会有些较艰深的字或是专有名词。
我为了避免各位还要上网查询相关专有名词，所以在每一章节里，遇到专有名词，或是一般人比较不容易懂的词时，我都用易懂的文字补充成“小常识”专栏，希望各位能够彻底读懂这本书。
预祝各位都能够有健康的身体。
陈柏臣二〇一〇年十月

第一图书网, tushu007.com

<<慢生活让您远离慢性病>>

内容概要

《慢生活让您远离慢性病》是一本写给普通百姓看的慢性生活习惯病医疗保健书，内容全面，通俗易懂。
全书共五章，第一、第二章介绍了“什么是生活习惯病”，并且从一些生活小细节帮助大家了解自己的这些生活习惯是否就是造成“生活习惯病”的主因；第三章介绍了目前常见且罹患人数越来越多的20种生活习惯病；第四、第五章带领大家从改善生活习惯开始做起，预防疾病的侵扰。

作者简介

陈柏臣，台北医院家庭医学科医师。

<<慢生活让您远离慢性病>>

书籍目录

第一章什么是生活习惯病 第一节生活习惯病——“沉默的杀手”第二节再这样下去，终会陷入患病漩涡 第三节生活习惯病——可别不当一回事 第二章生活习惯病自我检测表 第一节饮食习惯自我检测 第二节生活习惯自我检测 第三节运动方式自我检测 第四节心理健康自我检测 第五节体质类型自我检测 第三章二十种生活习惯病 第一节糖尿病 第二节冠心病 第三节心血管疾病 第四节高血压 第五节动脉硬化 第六节支气管炎 第七节哮喘 第八节肥胖症 第九节高脂血症 第十节肝硬化 第十一节颈椎病 第十二节胆囊炎 第十三节皮肤癌 第十四节神经衰弱 第十五节类风湿关节炎 第十六节慢性胃炎 第十七节侵袭性牙周炎 第十八节下肢静脉曲张 第十九节骨质疏松症 第二十节恶性肿瘤 第四章预防生活习惯病的20个好习惯 第一节扔掉香烟，放下酒杯 第二节均衡饮食，吃出健康 第三节坚持运动，强身健体 第四节关心身体，从脚开始 第五节适时休息，劳逸互补 第六节温度第一，保暖先行 第七节积极心态，阳光生活 第八节安神抑怒，平稳心气 第九节讲究卫生，洁身为己 第十节定期体检，防患未然 第十一节关注保健，强化意识 第十二节选择绿色，杜绝污染 第十三节多吃蔬果，拒绝不健康的零食 第十四节远离辐射，避免曝晒 第十五节端正坐姿，降低劳损 第十六节细嚼慢咽，定时定量 第十七节健康饮品，喝出疗效 第十八节爱护口腔，谨防恶化 第十九节灿烂日光，放松享受 第二十节亲手营造美好环境 第五章治疗生活习惯病的绝佳对策 第一节哮喘自疗方式 第二节舒缓疲劳的颈椎操 第三节骨质疏松食疗法 第四节神经衰弱多放松 第五节如何降低高血脂 第六节拯救胃炎 第七节摆脱肥胖症 第八节关节炎自疗方式 第九节赶走牙周病 第十节静脉曲张自我按摩 附录生活习惯病不可不知的小常识

章节摘录

版权页： 插图： 对老年人而言，心脏病、脑出血所构成的威胁，就更为严重。
心脑血管病已成为我国20世纪末的流行病，也是至今为止患病率较高的疾病之一。
它的成因并非细菌或病毒感染，而是由于人们长期不良的生活习惯所致，例如高热量、高脂肪的饮食，缺乏足够的运动，嗜烟酗酒等。
随着生活、工作节奏的不断加快，人们承受着四面八方的压力，当无法正确处理这些问题时，又会导致各类心理问题，这些来自身体和心理的双重压力，常会使人陷入疾病的困扰。
在众多严重危害人体健康的疾病当中，恶性肿瘤已经被纳人头号杀手的名单。
而这些不同程度病变、恶性的癌症，直至今日仍无法找出有效的治疗方法。
台湾“内政部”统计出目前大约有400万人患有高血压疾病（其中大部分的人，并未接受正规的医疗）。
而有关肥胖症引发的各种问题，也逐渐引起人们重视，尤其在一些城市里的青少年和儿童，超重肥胖者约占20%。
科学家指出，肥胖症有望成为下一任“头号人类健康杀手”；更有统计显示，每年因罹患肥胖症致死的人数，是因饥饿而死亡人数的平方。
对介于30～40岁的中年人而言，体重每增加1千克，死亡概率就上升1%。
目前我国糖尿病、高血压、高血脂及肥胖症的罹患人数，正呈现大幅攀升的趋势。
据专家预计，如果人们还不采取有效措施进行补救，在不久的将来，很可能会出现“死亡四重奏”的可怕情况。
而这四大杀手，无一不是慢性生活习惯病的家族成员。
除了这四个令人毛骨悚然的“杀手”外，还有一些则是潜伏在日常生活中的“夺命杀手”。
以下是我们熟知的不良生活习惯，它们也会损害我们的健康。
1.吸烟者罹患心血管疾病及消化性溃疡，比一般人要高出4—5倍。
2.经常不吃早餐的人比常吃早餐者，更容易得糖尿病。
3.心理素质·较差且神经较为敏感的人，罹患胃溃疡及心血管疾病的概率，要比心理素质较好的人，分别高出4倍和2倍。
4.饮食上摄入过多盐分的人，要比饮食清淡者罹患高血压及心血管疾病的概率，高出4—5倍。
日常生活中，种种不良的生活习惯比比皆是，其对身体健康带来的巨大影响，也越来越受到重视。
人们开始有意识地调整不良生活习惯，达到身体健康的目的。

编辑推荐

《慢生活让您远离慢性病》编辑推荐：慢性生活习惯病医疗保健书，看这本就够了！

第一图书网, tushu007.com

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