

<<健康百事名医谈>>

图书基本信息

书名：<<健康百事名医谈>>

13位ISBN编号：9787216055727

10位ISBN编号：7216055721

出版时间：2008-4

出版时间：湖北人民出版社

作者：李艳梅,魏娜,王兴华

页数：280

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>

<<健康百事名医谈>>

内容概要

从2006年2月起，长江日报联合武汉地区各大医院主办了大型公益系列讲座“健康百事名医谈”，每周六请一位知名专家与市民进行面对面的交流，至今已举办了近七十期，现场听众近万人次。

本书选取其中几期汇集成册。

“健康百事名医谈”是由长江日报联合武汉地区各大医院主办的大型公益系列讲座，至今已近七十期。

本书从中选取了40期，汇编成册。

该讲座面向广大市民，既权威又通俗，每期都有关注度很新、很高的健康话题，是一个很好的健康知识传播平台。

语言通俗易懂，形式贴近生活、幽默轻松，具有科学的正确性和严谨性。

<<健康百事名医谈>>

书籍目录

树立科学观念享受健康人生春的阳光，让皮肤自由享受健康是美丽的基石别让自己徘徊在中风边缘用“和”的理念养肝护肝心脏疾病手术治疗趋成熟肝病，需要科学的认识与防治缓解考生焦虑，家长心态要正请善待我们的第二生命线每夜，你需要安然入睡远离胃肠肿瘤其实，我们并不孤独让明亮的眼睛陪你到老警惕甜蜜杀手糖尿病让我们拥有一颗健康的心面对心脏病，我们如何抉择关爱自己，远离妇科肿瘤高温天气，学会控制血压学会急救，减轻烧烫伤面对癌症，维护生命的尊严更年期不是美丽的终点颈椎病呈年轻化趋势保护心灵的窗户化解咽部的“梅核气”小心，在不知不觉中“亚健康”重新认识脑部疾病健康生活方式预防大肠癌“五驾马车”治疗糖尿病呵护我们身体的“化工厂”让心脏的河流畅通小心，打喷嚏可能是过敏走出男科疾病的认识误区警惕，胆道里的石头细说消化性溃疡认识慢性阻塞性肺疾病脑梗塞的预防与治疗孩子面前，我们不是上帝远离疾病，与春天同行解读消化性溃疡糖尿病患者，请保护好您的足

<<健康百事名医谈>>

章节摘录

秋季皮肤须防过敏 秋季易引发皮肤问题的原因：空气里尘埃增多；一些植物花絮和叶毛的脱落；天气干燥，皮肤易失去水分。

秋季易发生的皮肤问题：皮肤出疹子、瘙痒；干燥型皮肤的人会皮肤发干、瘙痒；老年人皮脂腺分泌功能减退，更易出现皮肤干燥不适；严重者全身皮肤奇痒、起疹块和鳞屑、脱皮，面部红白不一。

医护人员提醒：最有效措施是寻找出过敏诱发因子，避免再接触这种物质；过敏性皮肤的人主要应从日常精心呵护肌肤做起，设法降低皮肤的致敏性，随着时间的推移，人近中年后发病率会逐渐降低。

空调环境中的皮肤调养避免在空调房中久呆：定时开门窗，使室内外空气保持充分交换：定期清洗空调过滤网，能有效减少螨虫或其他病菌对皮肤的侵害：多饮水以供给皮肤足够的水分：适当选用爽肤水、保湿乳液或保湿喷雾水等，能使皮肤丰润光滑、富有弹性；定期做皮肤保养，增强皮肤抗恶劣环境的能力：多吃水果、蔬菜，适当午睡和运动。

“素面朝天？”

是春季最好的护肤方式 很多女性每天晨起，乳液洗面，涂抹各种水、液、露、霜。到夜晚，重复这一套程序，只是改涂抹日霜为晚霜，然后惬意入睡。

对肌肤的“照顾”可谓无微不至：从头发根到脚趾头，都有各种各样的护理方法，涂抹喷洗，不亦乐乎。

有的人甚至把这套复杂的护肤美容程序当作一种“功课”，一次不做，即感缺憾。

作为皮肤科医生，我并不是排斥使用化妆品，但我的观点是，26岁之前的女性完全没有必要用化妆品。

现代美肤美容的原则告诉我们，当我们的皮肤健康出现问题，当我们的某些肌肤缺陷需要遮盖，当我们将要出席某些社交场合，当我们愿意强调和展示自己某些姣好部位时，我们需要使用一些化妆品，但这应当是适时、恰当的，而不应该长久、过度地使用。

应该讲，“素面朝天”是春季最好的护肤方式。

.....

<<健康百事名医谈>>

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>