第一图书网, tushu007.com

<<健康TOP10>>

图书基本信息

书名：<<健康TOP10>>

13位ISBN编号：9787306031976

10位ISBN编号：730603197X

出版时间：2008-10

出版时间：陈跃龙 中山大学出版社 (2008-10出版)

作者：陈跃龙 编

页数：252

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

第一图书网, tushu007.com

前言

因为工作的缘故，我经常接触一些医学专家。
他们告诉我的两个数字，在我脑海中挥之不去：1位综合性大医院的资深专家，最多时每天要看105个门诊病人。
也就是说，在一天7个小时的工作时间内，专家即使不去洗手间、不休息，接诊一位病人的时间平均也只有4分钟，这期间，他要完成询问、记录、检查、诊断和确定治疗方案的整个过程。
1：105的背后，突出反映了目前我国医疗领域的种种困境和矛盾：一是看病贵。
医生在短时间内很难与病人进行充分沟通，为了避免误诊，只好让病人先接受各种昂贵的化验和检查。
二是看病难。
病人都涌向大医院，人满为患，怎么能不难呢？
三是医患关系紧张。
医生马不停蹄地看诊，病人又长时间地排队等候，这时双方都难有好心情，关系怎么会融洽？
一个国家的科技文化发展水平，不仅要看其在文化及科学领域取得的成就，更要看科技文化知识在民众中的普及程度。
科研和科普工作的发展是相辅相成的，现代医学更是如此。
全民健康水平的提高，不可能仅仅依靠少数几家三甲医院，因为医务工作者的精力和医院的资源毕竟是有限的。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《健康TOP10》以宣传防病治病、卫生保健知识为宗旨，把医药卫生知识和家庭生活中的各种实际问题结合起来，为大众解答疑难，排除忧患。

十大最受关注的疾病。

健康就像黄河水，一旦失去，奔流到海不复回。

正因为一人得病，全家受累，所以高血压、糖尿病、乙肝、前列腺炎和乳腺癌等疾病，得到了人们越来越多的关注，如何防病和治病成了人们焦点目光的新落脚处。

十大热门生活话题　　一日三餐、牛奶、保健品、睡眠、运动、压力、旅行、装修、体检……这些生活中的热门话题反映出了人们对健康生活的渴望，只是，有多少人是在科学地掌控自己的生活，又有多少人却是在被繁忙的生活所操纵？

十大令人尴尬的健康问题　　你是否曾因为秃顶、口臭、腋臭或是脚臭等问题而被人嘲笑、排挤、鄙视？

回忆那一段段窝心的经历，细数那一场场不堪回首的往事，然后，鼓起勇气，面对、分析、解决这些尴尬的健康问题，正视自己，重塑自信。

十大家事　　不孕不育、避孕、人流、生育、坐月子、喂奶、打疫苗……从怀孕到孩子出生，从年轻到年老，“家事”多如牛毛。

诚然，家家有本难念的经，但只要你要愿意去认识它、探索它，就不难避免藏在其中的苦涩并体会到其中的快乐和幸福。

不靠谱的健康论　　浓茶解酒？

柠檬汁美白牙齿？

翻晒内裤能杀菌？

营养都在汤里？

多补钙可帮助孩子长高？

……你是否经常被这些所谓的老偏方、祖传秘方或亲朋好友的经验等看似可靠的伪科学给忽悠了？

如果是，那就快来学习多点健康知识，练就你的火眼金睛吧。

第一图书网, tushu007.com

<<健康TOP10>>

书籍目录

前言第一章 十大最受关注的疾病1.前列腺炎，关“ 键 ”就那么几个2.拯救乳房，从30岁开始3.腰椎间盘突出大PK4.乙肝：从1.2亿到9300万5.走出抑郁6.“ 114 ”，高血压“ 即时通 ”7.控制糖尿病的“ 三少一多 ”8.女人，拒绝做“ 霉 ”婆9.过敏性鼻炎10.颈椎，难以对付的“ 七节鞭 ”第二章 十大热门生活话题1.我家的营养早餐店2.天天喝奶，为何这样难3.淘“ 保 ”攻略4.粗茶淡饭也相宜5.《功夫熊猫》前传之睡眠篇6.全民运动知识大考核7.解开压力的口袋8.医生陪你忙装修9.做主我的旅行10.一路飘红的“ 健康股 ”第三章 十大令人尴尬的健康问题1.秃顶2.胃肠胀气3.多汗4.臭脚5.打鼾6.女性多毛7.口臭8.女性尿失禁9.私处瘙痒10.痔疮第四章 十大家事1.不孕夫妇：好“ 孕 ”何时来？
2.避孕之男女私房话3.人流，生命所不能承受的痛4.“ 计划 ”生育，精心“ 造人 ”5.坐月子的40天6.宝宝的喝奶问题7.疫苗接种这条路8.不能不说的秘密9.更年期的五封家书10.做男人，“ 挺 ”好第五章 不靠谱的健康论1.醋化鱼骨2.喝茶要新，饮酒要陈3.浓茶解酒4.空气清新剂让空气更清新5.柠檬汁可以美白牙齿6.体温计打破后，立即扫地清除7.流鼻血时头部抬高向后8.起床叠被好习惯9.反晒内裤能杀菌10.衣服泡得越久越干净11.感冒了，拼命喝水12.感冒初愈不会再被传染13.发热了，捂被出汗14.感冒喝碗姜汤就好15.感冒了，喝白粥吃青菜16.感冒发热，运动出汗17.伟哥是春药18.肾结石要低钙饮食19.用胰岛素治疗，说明病情已非常严重20.煎出来的中药，浓缩的才是精华21.输亲人的血更安全22.近视的人不会得老花23.体力劳动者不用运动24.饭后百步走，活到九十九25.夏季运动少穿衣服26.晨练越早越好27.晨练后睡“ 回笼觉 ”28.减肥先减胸29.勤洗脸可为脸部去油30.冷热水交替帮助收紧肌肤31.用脑过度会引起神经衰弱32.吃低脂肪食物能减轻体重33.喝全脂牛奶会发胖34.坐月子要尽量保持不活动35.没结婚就不会得妇科炎症36.月经不调就吃乌鸡白凤丸37.宝宝头发稀少，“ 剃毛 ”可以助长38.孩子不爱吃饭就是缺锌39.未闭的囟门摸不得40.晚上吃姜等于吃砒霜41.术后吃虾，伤口会发42.营养都在汤里43.多补钙可帮助孩子长高44.致命组合：维生素C+海鲜45.喜欢喝粥，就把粥当主食46.喝粥容易消化47.患了胃溃疡，就得跟辣椒说“ 拜拜 ”48.骨折后喝骨头汤补钙49.喝牛奶导致骨质疏松50.葡萄连皮和籽一起吃更健康吗？
后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 十大最受关注的疾病1.前列腺炎，关“ 键 ”就那么几个Home起始键①前列腺炎分为急性细菌性、慢性细菌性、慢性非细菌性和前列腺痛。
目前，后两者合称“ 慢性前列腺炎 ”或“ 慢性骨盆疼痛综合征 ”，与慢性细菌性前列腺炎的比例约为9：1，本文主要谈的是困扰多数男人的慢性前列腺炎。
②该病是一种相当常见、不威胁生命的疾病。
③部分病人的症状可自行缓解，并非都需要治疗。
④前列腺按摩液的白细胞计数与病情轻重不一定呈正相关。
⑤应注意戒酒，忌辛辣刺激性食物，多饮水。
⑥避免憋尿、久坐和疲劳，注意保暖，加强锻炼。
⑦热水坐浴对该病的康复有益，但未婚未育者不宜。
因为水温过高会损害睾丸的生精功能。
一定要坐浴的话，水温不可超过35摄氏度，坐浴时间不超过15分钟，并注意用手托起阴囊。
Enter确认键 了前列腺炎，全家人都关心。
有什么疑问，按按确认键，看看给你的答案是什么。

后记

编辑部大楼处在繁华的市中心地段。
上班的路上。
总有人免费派送一些所谓的健康手册，你不想要，也会强塞到你的手里。
办公楼下。
方圆几十米，有十几家药店。
有一次走进一家药店，门口堆着一堆药，打着“买一送一”的口号。
仔细一看，原来是两种不同厂家生产的散装止痛药，捆绑在一起卖，没有说明书.也没有出厂日期。
店员拍着胸脯保证不会是过期药。
楼下的拐角边，常常坐着两个穿白大褂的小姑娘，说是免费测量血压，结果呢，测出的数值把老大爷老大娘都吓得血压“嘭嘭”往上蹿。
办公楼对面是本市最大的购书中心，健康类图书占据了满满一个书架，有《图解身体××》、《人体××密码》、《××决定健康》等，其作者有所谓的专家名人，也有名不见经传的神秘人士。
这个社会已进入信息时代。
过去，人们常担心自己消息闭塞，如今，人们却又处于“深海”之中一信息泛滥.令人几近窒息。
有人感叹：看病的时候，医生没时间给我讲那么多，听不懂也只能装明白。
想着从网络上多了解一些健康信息，可问题是，“Google”或“Baidu”一下，搜出的信息千万条，有的说不能这样，有的说可以这样，观点截然相反，不知哪个是真，该信哪个。
我们需要一种能让人放心阅读的健康读物。
什么样的健康读物最不会忽悠人，最让人放心？
当然是医学教科书。
可是，对着那本专业人士才看得懂的书，你读得进去吗？
大家需要的是能“悦读”：既科学，又实用，还有趣。
这些，正是《家庭医生》走过25个春秋、深融于血的办刊理念：科学、实用、通俗、趣味。
在编纂此书时，听闻台湾林光常被判刑。
他的《无毒一身轻》曾风靡大陆，他也曾在大陆打着“博士”的招牌宣扬他的错误论点，如“牛奶是牛喝的，不是人喝的！
”“不能吃蛋”“吃红肉致癌”等。
可见，如果我们不具备一些基本的健康知识，容易被人牵着鼻子走。
《家庭医生》作为全国发行量最大的医学科普杂志，任重而道远。
我们不仅仅出版杂志，还出版各种健康书籍，如《生命救助手册》、《手足口病防治指南》、《肝问：路在何方》等。
《家庭医生》25岁了，借《健康TOP 10》，感谢所有支持《家庭医生》的作者和读者们。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《健康TOP10》由中山大学出版社出版。

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