第一图书网, tushu007.com

<<感冒调养100招>>

图书基本信息

书名：<<感冒调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844662

10位ISBN编号：7500844662

出版时间：2009-9

出版时间：健康100丛书编委会 中国工人出版社 (2009-09出版)

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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

内容概要

《健康100丛书》是一套实用性较强的保健指导性读物。
《感冒调养100招》从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素。从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。
《健康100丛书》是现代人不可或缺的实用疾病调养指南！

<<感冒调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识感冒篇 1.感冒有哪些类型?／22.感冒的典型症状是什么?／43.感冒可能引起哪些并发症?／64.引发感冒的原因有哪些?／85.你的免疫力及格吗?／106.为何感冒一年四季都会出现?／127.哪些病前征兆不可忽视?／148.感冒要与哪些疾病区分开?／159.胃肠型感冒是怎么回事?／1710.感冒为什么容易四处传染?／1911.流行性感冒是怎么回事?／2112.感冒到什么程度应该就医?／2313.你对流感疫苗了解多少?／2514.如何让流感疫苗更好地发挥作用?／2715.老年人为何感冒好得慢?／2916.孩子为什么总感冒?／3117.孕妇感冒对胎儿有什么影响?／3318.慢支病人为什么要预防感冒?／35第二篇 生活调养篇 19.如何穿衣才能有效预防感冒?／3820.哪些小习惯可以预防感冒?／4021.哪些不良习惯易引发感冒?／4322.居家环境如何预防感冒／4523.办公室如何预防感冒?／4724.感冒患者的居室应该注意什么?／4925.入秋如何预防感冒?／5126.感冒发热该如何应对?／5327.鼻塞、流鼻涕不止，该怎么办?／5528.头痛、头昏工作效率低，该怎么办?／5729.老人感冒该怎么护理?／6030.幼儿感冒该如何护理?／6231.如何使用家庭常备感冒药?／6432.使用感冒药的误区有哪些?／6733.特殊人群该如何用药?／6934.防治感冒的误区有哪些?／7135.输液可以让感冒好得更快吗?／7336.心理疗法如何改善感冒病症?／7537.排便顺畅也可对抗感冒／7738.多亲近大自然对预防感冒有效／7939.感冒了，性生活该怎么过?／8140.什么健身运动对感冒有效?／8341.经期患上感冒该如何调养?／8442.孕妇易感冒，胎儿怎么办?／8643.产期患上感冒该如何调养?／8844.感冒后咳嗽持续不愈该如何调养?／9045.如何用音乐疗法来缓解感冒病症?／9246.哪些居家小动作可预防感冒?／94第三篇 饮食调养篇 47.哪些不良饮食习惯会诱发感冒／9748.感冒时宜补哪些维生素食物?／10049.感冒时宜补哪些微量元素?／10250.感冒时宜吃哪些稀软食物?／10451.感冒时如何选择五味食物?／10552.感冒时要多吃哪些蔬菜水果?／10753.哪些家庭简易食疗方可缓解症状?／10954.感冒“食无味”，该怎么办?／11255.流感来袭，吃哪些食物可增强免疫力?／11456.感冒了可以多吃点醋／11757.感冒要多喝水／11858.蜂蜜对感冒不利吗?／11959.红色食品可以防感冒吗?／12160.感冒时需注意哪些饮食禁忌?／12361.咳嗽时不应摄取甜食／12562.妈咪感冒宝宝还能吃母乳吗?／12763.宝宝感冒吃什么好?／12964.冬季感冒要暂停进补吗?／13165.糖尿病病人感冒饮食要注意什么?／133第四篇 中医调养篇 66.中医如何认识感冒?／13667.感冒常见中成药有哪些?／13868.风热型感冒要吃哪些方剂?／14069.风寒型感冒要吃哪些方剂?／14270.暑湿型感冒要吃哪些方剂?／14471.小儿感冒中药怎么选?／14572.特殊人群选用中药需要注意什么／14773.感冒如何中药外治?／14974.哪些药膳可治疗感冒?／15275.刮痧如何缓解感冒不适?／15376.防治感冒有哪些穴位?／15477.针灸哪些穴位可治疗感冒?／15678.治疗感冒的药茶有哪些?／15879.如何利用拔火罐来缓解感冒病症?／16080.哪些贴敷疗法对感冒患者有益?／16281.熏洗疗法是如何治疗感冒病症的?／16482.治疗感冒鼻部不适有哪些方剂?／16683.治疗感冒咳嗽有哪些方剂?／16884.缓解感冒病症的药酒有哪些?／170第五篇 保健食品篇 85.哪些营养可对抗感冒?／17386.如何补锌抗感冒?／17587.如何补充维生素抗感冒?／17688.铁和感冒有什么关系?／17889.硒如何强化免疫力?／17990.巴西蘑菇可以强健体魄／18091.春季吃大葱还可预防感冒吗?／18292.大蒜可杀菌治感冒吗?／18493.紫锥花是感冒杀手吗?／18694.蜂胶是天然抗生素吗?／18895.灵芝可以强化免疫力吗?／19096.桂圆对感冒康复有利吗?／19297.薄荷也能治感冒吗?／19498.乳酸菌可消灭体内坏菌吗?／19599.西红柿可以防治感冒吗?／197100.螺旋藻可以抗病毒、提高免疫力吗?／199

章节摘录

插图：冬季日渐凉，感冒等疾病也开始渐渐侵袭着人们。
有很多疾病在临床症状上和感冒很相似，因此，需要人们加以重视并了解其与感冒的区别，以免错过最佳的治疗时机。
首先了解一下感冒，它多有打喷嚏、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状，还伴有不同程度的身体发热、头疼、四肢无力、畏寒等症状。
易与感冒混淆的疾病1.流行性感冒流行性感冒简称流感，传播范围广且速度快，病发较突然。
会带来地区性的传染。
2.过敏性鼻炎患此类疾病者会时常感觉鼻痒，且清晨和夜间的情况较为明显。
此外还会伴有频繁地打喷嚏，鼻涕也多为清水状，鼻塞也是症状之一。
3.流行性脑膜炎这类病症多发于冬春两季，初期症状是发热，流涕，咳嗽，后期因菌群进入血液会导致肩肘等受压部位出现淤点、淤斑。
由于此类疾病有传染性，人们应远离患者，以免感染。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《感冒调养100招》：不吃药，用食物和营养素就可以改善头痛、流鼻水、发烧……不打针，用温和的汉方药材调养，就可以轻松预防和改善感冒不花钱，也可以远离感冒所带来的恼人症状，增强身体免疫力

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