

<<女性常见病症的最佳对症方案 >

图书基本信息

书名：<<女性常见病症的最佳对症方案（下）>>

13位ISBN编号：9787501955183

10位ISBN编号：7501955182

出版时间：2006-8

出版时间：轻工业

作者：苏珊·金·布鲁门萨

译者：齐宝鑫

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>

<<女性常见病症的最佳对症方案 >>

内容概要

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新性建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。

我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。

为了保证本书的准确性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证书中的建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开治疗处方。

如果你怀疑自己身患疾病，我们建议你及时接受必要的医药治疗。

<<女性常见病症的最佳对症方案 >

作者简介

作者：（英国）苏珊·金·布鲁门萨尔等 译者：齐宝鑫

书籍目录

第一章 腹泻第二章 尿路感染第三章 颞下颌关节紊乱症第四章 扭伤第五章 帕金森症第六章 膀胱失腔第七章 疲劳第八章 贫血第九章 荨麻疹第十章 乳房疼痛第十一章 肾结石第十二章 肾脏疾病第十三章 湿疹第十四章 食物过敏第十五章 痛风第十六章 头皮屑第十七章 头痛第十八章 头晕眼花第十九章 腿部无眠综合征第二十章 脱发第二十一章 胃食管反流病第二十二章 胃胀气(打嗝)第二十三章 小便失禁第二十四章 哮喘第二十五章 纤维肌痛第二十六章 牙斑第二十七章 牙龈疾病第二十八章 咽喉疼痛第二十九章 眼睛干涩第三十章 抑郁症第三十一章 阴道感染第三十二章 阴道干燥第三十三章 痔疮第三十四章 坐骨神经痛营养素补充剂安全服用指南

章节摘录

插图：充分利用早餐中的谷类 如果你为了减少饮食中脂肪的含量就少吃肉你就得通过其他渠道来补充饮食中所需要的铁。

添加含有铁的谷类的早餐就是一个很不错的方案杯速溶的燕麦只能提供16毫克的铁而一杯添加营养素的燕麦就能够提供至少8毫克的铁。

服用复合营养素添加剂 绝经后的女性要服用高铁添加剂添加剂中铁的含量应与日标准摄入量持平。

绝经后的女性每天要服9毫克的高铁添加剂。

服用铁添加剂之前一定要先咨询医生，让他检查一下你是否可以服用。

医疗参考咨询医生有的女士月经期失血过多这使她们经常贫血医生也可能会建议你服用药物使其调理你的月经使其正常化，防止失血过多。

对医生诉说你的怪癖这种怪癖在女性中不太常见但有时也会非常强烈，主要表现为对一些不卫生的东西的渴望比如说尘埃灰土肥皂泡及烟灰等等这种情况就是缺铁性贫血的一个明显标志。

医生们还不确定是缺铁导致了偏食癖，还是偏食癖导致了缺铁。

因为女士们吃了太多的没营养的东西在饮食中就不能得到充足全面的营养。

不管是哪种情况，都要对医生说清楚。

要是你有怪癖的话吃铁添加剂就可以治愈，有时24小时之内就可以痊愈了。

<<女性常见病症的最佳对症方案 >

媒体关注与评论

我国女性的平均寿命已超过73岁，但如何保持健康和提高生活质量是大家最关心的话题。

“女性健康圣经”丛书关注女性生理和日常生活中常见问题的处理、如何正确就医、饮食营养及药物应用等，帮助女性正确地对待并处理好日常医疗保健的常识，是值得阅读的好书。

——中华医学会妇科肿瘤学会主任委员 曹泽毅人人都想追求良好的健康，但他们也迫切需要科学的指导。

当我们正从以医学为中心的疾病诊疗模式向以病人为中心的疾病管理和以人为本的健康管理模式转变时，大众需要可靠和可操作的科学健康知识。

“女性健康圣经”丛书以科学实证为基础，针对女性的生理特点，从生活行为方式建立到疾病管理，为我们提供了系统全面的实用科学指导，是良好的女性自主健康管理的参考书，值得推荐。

——复旦大学公共卫生学院教授 傅华随着医疗事业的发展，我国女性的寿命延长了，也更加关注自我的健康。

因此，女性朋友们需要更多的知识、更大的智慧来应对不断增多的健康困扰。

——复旦大学附属红房子妇产科医院副主任医师 李斌现今，女性已成为各类媒体特别关注的一个群体。

但是，女性的健康问题还没有得到应有的、全面的关注。

“女性健康圣经”丛书从浩如烟海的保健信息中筛选与生活密切相关的内容，然后以专业的眼光加以整理，去粗取精，去伪存真，将确切、清晰的保健知识呈现给读者——这既是对医学知识匮乏的普通读者负责，也显示了健康媒体从业者的职业素养。

这是一种创新，是以一种全新的视角传播新的健康理念。

相信她会给读者尤其女性朋友很多有益的启发。

——《大众医学》执行主编 贾永兴

<<女性常见病症的最佳对症方案 >

编辑推荐

《女性常见病症的最佳对症方案(下)》：为疲劳、贫血、乳房疼痛、肾结石、湿疹、食物过敏、痛风、头痛、胃胀气等35种常见疾病提供具体可行的营养治疗、医疗参考、生活方式策略。
健康的女人最美丽。

中华医学会、妇科肿瘤学会主任委员曹泽毅，《大众医学》执行主编贾永兴特别推荐。

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>