

<<做自己的家庭医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的家庭医生>>

13位ISBN编号：9787501957620

10位ISBN编号：7501957622

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：华文图景

页数：175

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>

<<做自己的家庭医生>>

内容概要

快节奏的生活，强大的学习、工作压力，严重的工业污染，导致现代人屡屡罹患各种疾病：颈椎病、肥胖症、便秘、高血压、皮肤过敏……处处威胁着人们的健康。

你不得不感叹：我该拿什么来拯救自己，怎样才能摆脱这些司空见惯又让人束手无策的烦恼呢！我们不能等渴了才喝水，不能等饿了才吃饭，不能等急了再如厕，不能等困了才睡觉，不能等病了才体检。

对于健康，一定要未雨绸缪，及早预防疾病的产生。

本书为你创造了这种可能，全书介绍了鼻炎、哮喘、过敏、高血压、乳腺癌、阴道炎、便秘、骨质疏松等众多常见病的防治知识，让你对这些疾病了如指掌，方便日常预防，是家庭保健的必备用书。

<<做自己的家庭医生>>

书籍目录

第一章 告别颈椎病，做个“正直”的人 第一节 颈椎病的自检 第二节 颈椎病的预防策略 第三节 颈椎病的自然疗法 第二章 过敏性鼻炎：小毛病，大危害 第一节 认识鼻炎 第二节 症状自检 第三节 换季抗过敏必修课 第四节 告别恼人的鼻炎 第三章 当哮喘遇上过敏。 第一节 认识哮喘 第二节 预防哮喘，随机而变 第三节 抗敏平喘的自然疗法 第四章 过敏，让我体无完肤 第一节 认识过敏性皮肤 第二节 预防之外，重在护理 第三节 完美肌肤的四大招数 第五章 无声的杀手——高血压 第一节 认识高血压 第二节 降压，从生活习惯开始 第三节 食疗降压 第四节 降压静心茶方 第五节 沐浴降压 第六节 起居疗法 第六章 女性的第一健康大敌——乳腺癌 第一节 认识乳腺癌 第二节 乳房自检 第三节 远离乳腺癌的饮食计划 第七章 摆脱阴道炎，做个“没味道”的女人 第一节 常见的四种阴道炎 第二节 如何做阴道自检 第三节 解决阴道问题 第八章 便秘，一场令人痛苦不堪的“持久战” 第一节 认识便秘 第二节 预防便秘，对号入座 第三节 解“秘”有方 第九章 拒绝“熊猫眼”，做个鲜美人 第一节 “熊猫眼”不可爱 第二节 祛除熊猫眼的魔法术 第十章 降脂去肥，让身体重新轻起来 第一节 认识肥胖 第二节 肥胖症的自然疗法 第十一章 衰老的肌肤，岁月的咒语 第一节 肌肤从25岁开始慢慢变老 第二节 拯救衰老中的肌肤 第十二章 别让骨质疏松症悄悄上身 第一节 投资你的骨骼，预防骨质疏松症 第二节 好身体要加钙 第三节 唤醒年轻活力的运动疗法 第十三章 被岁月折损的头发 第一节 头发也会衰老 第二节 芳香疗法拯救秀发 第十四章 人生的坎坷之路——更年期综合征 第一节 女性中年危机症候 第二节 女性更年期的罪魁祸首——雌激素流失 第三节 男性也有更年期 第四节 吃出美丽健康的更年期 第五节 沐浴养生 第六节 时尚足疗法

<<做自己的家庭医生>>

编辑推荐

《做自己的家庭医生》由中国轻工业出版社出版。

<<做自己的家庭医生>>

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>