第一图书网, tushu007.com

<<做自己的医疗保健师>>

图书基本信息

书名：<<做自己的医疗保健师>>

13位ISBN编号：9787504463456

10位ISBN编号：7504463450

出版时间：2009-4

出版时间：中国商业出版社

作者：张思源

页数：277

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

前言

随着生活水平的提高，人们越来越重视生活质量。
怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们普遍关注的问题。
所以，“有什么别有病，没什么别没钱”这句话几乎成了当今社会的一句口头禅。
但是，更多时候，人们对健康有这样的误区：等事业有成了，再来关注健康；自己身体一直很好不会得病；对健康投资就是浪费……殊不知.不少人都是等到健康受到严重威胁时，才开始后悔。
于是，他们慌忙去健身，去吃各种保健食品，服各种昂贵的药物，最后把宝贵的生命交给医生，一切显得那么顺理成章，又那么无可奈何。
当发现一切都已经太晚了的时候，只能发出“宁可一无所有却不能没有健康”的感叹。
我们不能等渴了才喝水，饿了才吃饭，急了再如厕，困了才睡觉，病了才治疗。
对于健康，我们一定要未雨绸缪，真正把自己的健康管理起来，学着对自己的健康负责，为自己的人生旅程护航！
健康九成靠自己。
我国现有的医疗资源有限，远不能顾及到每个人的医疗保健要求，医疗手段有时也难以诊断出某些潜藏的疾病。
而且，很多疾病的致病因素属于心理和行为因素，光靠医师和保健师显然难以达到很好的效果。
所以，我们每个人都要做自己的医疗保健师，科学地进行自我保健，有效地预防疾病的发生，及早地发现疾病信号，尽早地控制疾病，正确地治疗疾病。
这不仅可使自己免受病痛的长久折磨，省却了部分就医麻烦，还避开了高额的医疗费用和巨大的医疗风险。
其实，最好的医疗保健师就是自己，也只能是你自己。
因为只有自己最了解自己的身体，最能够结合自己的体质和生活环境，找到最适合自己的医疗保健方法。
对于普通人而言，做好自己的医疗保健师，不仅要有“我的健康我做主”的现代健康新观念，更需要学习必要的医疗保健知识，掌握一定的技能，并懂得如何运用科学的保健方法。
我们推出了《做自己的医疗保健师》这本书，宗旨就是让普通人成为自己的医疗保健师有章可循。
本书归纳了生活中可以自己进行的医疗保健方法，将自我医疗与保健的知识性、趣味性和实用性完美结合，文字通俗易懂，是一本极为实用的家庭医疗保健的必备用书。
本书不仅告诉您身体疾患自我诊断和治疗的诸多秘诀，而且告诉您全面自我提升完整的生理、心理状态和社会适应能力的多种养生之道。
通过本书，读者可以从中获得科学有效、完整系统的指导方案，最终学会做自己的医疗保健师。
编者2009年2月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

对于普通人而言，做好自己的医疗保健师，不仅要有“我的健康我做主”的现代健康新观念，更需要学习必要的医疗保健知识，掌握一定的技能，并懂得如何运用科学的保健方法。
本书让普通人成为自己的医疗保健师成为可能。
　本书不仅告诉您身体疾患自我诊断和治疗的诸多秘诀，而且告诉您全面自我提升完整的生理、心理状态和社会适应能力的多种养生之道。
通过阅读本书，读者可以从中获得科学有效、完整系统的指导方案，最终学会做自己的医疗保健师。

<<做自己的医疗保健师>>

书籍目录

第一章 小病自己治：日常疾病的诊疗与保健 1.远离感冒的“ 骚扰 ” 2.不再为鼻塞抓狂 3.解除咳嗽的尴尬 4.走出沙眼的误区 5.自己动手治疗口腔溃疡 6.看护好你的扁桃体 7.牙痛的紧急救援 8.与皮炎过招 9.驱走恼人的头痛 10.告别“ 美尼尔氏综合症 ” 11.你的颈椎还好吗 12.胃溃疡：都市人的现代病 13.肠子病，半条命 14.摆脱苦不堪言的便秘 15.别让小小关节影响生活第二章 远离富贵病：富贵病防治百事通 1.无声的“ 杀手 ”高血压 2.当心，高血脂瞄准了你 3.让高血糖远离你 4.糖尿病人的健康之路 5.“ 深藏不露 ”的脂肪肝 6.痛风——吃出来的富贵病 7.当“ 富态 ”成为病态 8.“ 人类第一杀手 ”冠心病第三章 个人保养：美丽健康不伤身 1.肌肤美白，从细节做起 2.做高智商的防晒美人 3.“ 太平公主 ”变身“ 胸涌 ”女孩 4.牙齿保健——让皓齿为美丽添彩 5.让“ 心灵的窗户 ”远离近视 6.少年白头要警惕 7.别让“ 三千烦恼丝 ”过早脱落 8.让灰色的指甲亮起来 9.男女瘦身宝典 10.告别贫血，做健康美人 11.辐射——美丽与健康的隐形杀手第四章 写给男性：一生健康由我做主 1.啤酒肚，寸寸惊心 2.打鼾与香甜美梦无关 3.做个“ 硬骨头 ”男人 4.烟海无边，回头是岸 5.慢性疲劳综合征——亚健康 6.做男人，要志不要“ 痔 ” 7.尿路结石——健康路上的绊脚石 8.纠缠不清的前列腺疾病 9.解读包皮的秘密 10.遗精——梦里花落知多少第五章 写给女性：妇科病防治新概念 1.经期与“ 好朋友 ”友好相处 2.珍爱乳房，关爱自己 3.难言的隐痛——阴道炎 4.警惕不速之客——子宫肌瘤 5.宫颈糜烂——女性的隐形杀手 6.不可忽视的卵巢囊肿 7.别让附件炎偷走健康和美丽 8.体内的“ 炸弹 ”——尿道炎 9.让自己顺利地度过更年期第六章 两性健康：打造属于自己的“ 性福 ’ ’ 生活 1.给自慰一个存在的理由 2.要“ 性福 ”不要意外 3.守好防线，拒绝性病 4.非常夜话——走出性冷淡 5.让阳痿绕路而行 6.不做“ 一分钟先生 ” 7.壮阳——男人的私房话 8.最美不过夕阳红第七章 宝贝计划：孕产育养全程护理课堂 1.孕前调养，拥有完美宝贝 2.做个称职的准爸爸 3.如果你遭遇不孕 4.向孕期不适宣战 5.孕期检查大盘点 6.孕期保健，从细节做起 7.胎教，让孩子赢在起跑线上 8.临产保健：伟大的时刻即将来临 9.新妈妈的月子生活 10.月子过后让自己更美丽第八章 延年益寿：破解青春不老的密码 1.跟早衰说拜拜 2.内脏的防衰与保健 3.让肢体与躯干年轻十岁 4.大脑的“ 减龄体操 ” 5.始终保持一颗年轻的心

章节摘录

第一章 小病自己治：日常疾病的诊疗与保健1.远离感冒的“骚扰”概述感冒是生活中最常见的疾病之一。
虽然它通常不会造成太大的健康疾患，但它所引发的头痛、发热、鼻塞、晕眩等问题却会让人不胜其扰，痛苦万分，并且还会严重影响我们的工作和生活，因此我们有必要掌握一些感冒的防治知识。
感冒分为伤风感冒和流行性感冒。
两者虽然初期症状有相似之处，但伤风感冒起病较缓，发热不超过39℃，发热、畏寒、体痛以及头痛等全身症状往往表现得较轻，而以鼻塞、流涕、咽喉干燥等上呼吸道感染症状表现得较为突出。
而流行性感冒则鼻塞、流涕、咽喉疼痛等症状较轻，畏寒、高热、全身痛、头痛等全身症状较突出。
如果起病很急，发冷，然后再发烧，且高烧不退，浑身酸痛、无食欲，周围的人也有同样表现，则可怀疑为流行性感冒。
普通感冒可以采取家庭治疗的方式，但如果是流感或者怀疑不是感冒，那么最好及时去医院检查治疗。
预防保健（1）平时加强自身锻炼，并依据气候变化适时增减衣物，以争取远离感冒。
（2）热水烫脚。
每晚睡前用较热的水泡脚15分钟，要注意泡脚时水量要没过脚面，泡后双脚要发红，才可预防感冒。
（3）盐水漱口。
坚持每日早晚、餐后用淡盐水漱口，以清除口腔病菌。
另外，牙刷也应当定期更换，否则容易引起感冒。
（4）冷水洗脸。
每天洗脸时最好用冷水，此外每隔一段时间最好用清水清洗鼻孔，即用鼻孔轻轻吸人少许水再擤出，反复多次。
（5）食醋熏蒸。
把房间门窗密闭，然后每立方米空间用食醋5～10毫升，加水1～2倍，稀释后加热熏蒸2小时，每天或隔天一次，给空气消毒。
（6）可乐姜汤。
可乐是很多人都喜欢的饮料，但你可能不知道，如果将可乐和姜放在一起煮汤还有预防感冒的作用。
方法是将鲜姜20～30克，去皮切碎，加入一杯可乐，用铝锅煮开，稍凉后趁热喝下。
可乐姜汤和我们平时喝的红糖水姜汤，效果上来讲是一样的。
诊疗指南（1）补充大剂量维生素c。
在感冒早期坚持每天服用1000毫克维生素C，可以减轻感冒症状，缩短近1/4的感冒时间。
这种疗法对孕妇也是安全有效的，但连续服用最好不要超过3天。
（2）适当服用感冒药，但不要同时服用多种。
现在市场上治疗感冒的药物很多，有些人感冒时为了尽快痊愈，喜欢同时服用两种甚至更多的感冒药或抗生素。
其实，这样服用感冒药可能对肝脏造成严重损害。
另外，如果只是发热而未出现上呼吸道感染就没有必要使用抗生素。
（3）速效感冒药不能长服。
速效感冒药所含的扑尔敏可使人困倦、思睡。
超剂量服用还可能出现严重中毒反应，甚至有生命危险。
因此，切勿滥用速效感冒药，一般最长服用时间为3～5天。
（4）宜多饮开水。
感冒者常发热、出汗，体内丧失水分较多。
大量饮水可以补充水分，使体温得到及时的散发，增进血液循环，加速体内代谢，促进毒素和代谢废物的排泄。
饮食调养（1）饮食宜清淡。

高脂肪、高蛋白质、高糖的食物会降低人体免疫功能，因此感冒时饮食要清淡，少参加宴会，不要放纵口欲。
（2）食用易消化食物。
如感冒后期，尽量多吃半流质饮食，如白米粥，面片汤、清鸡汤龙须面、小馄饨、菜泥粥，肉松粥、肝泥粥、蛋花粥等等。
（3）忌食鸡蛋。
发烧期间不要多吃鸡蛋，因为鸡蛋内的蛋白质在体内分解后，会产生一定的额外热量，加剧发烧症状，并延长发热时间，增加感冒者的痛苦。
（4）忌食辛辣食品。
由于感冒期间体温升高，体内新陈代谢旺盛，在此情况下乱吃姜、蒜、辣椒之类的温热辛辣食品，会以热助热，加重病情，不利于退热。
（5）忌饮酒和浓茶：酒会使全身血管扩张，兴奋大脑中枢，影响睡眠，还会引起头痛，降低抗病能力，使患者病情加重，故感冒病人忌饮酒；饮浓茶不仅影响感冒病人休息睡眠，茶叶中某些成分还可对抗、降低或干扰解热镇痛药的药效。
专家提醒（1）流感疫苗并非人人适宜。
每到秋冬季节，大家就都忙着接种流感疫苗，然而流感疫苗并非人人可以接种。
对鸡蛋过敏者及严重过敏体质者；发烧者；急性感染者；晚期癌症患者；心肺功能衰竭者都不能接种流感疫苗。
（2）在下列情况下要及早就医，免得把感冒拖成大病：①当感冒数天后，发烧仍不退，且有浓痰咳出，就应警惕转变为支气管炎。
②如果发热，还有剧烈的恶心、呕吐且反复发作，则应疑为脑部病变，如脑膜炎。
③如果发热，又不想吃油腻食物，且有恶心、呕吐等症状，则怀疑为传染性肝炎。
④感冒一周后，有心慌、胸闷、气短、心前区隐约作痛等症状，特别是出现心跳过快，一分钟超过100次，会引起心肌炎。
⑤发热第五天，身上起了红色皮疹，肝脾肿大，神志不清，则有可毙是斑疹伤寒。
⑥感冒发烧时可以引起血压和血糖升高；在肝炎患病期间或恢复期司及劳累期间，感冒会引起病毒极其活跃的复制而侵害肝脏；感冒还是心力衰竭常见的诱发因素。
因此患有高血压、糖尿病、肝炎、心脏病的捐友感冒后要及时去医院就医。
2.不再为鼻塞抓狂概述鼻塞是人们在生活中常会遇到的小毛病，它是鼻部常见的局部症状。
具有鼻塞症状的疾病较多，但绝大部分鼻塞都属于局部炎症，经常伴有涕多、嗅觉减退等症状，这些疾病都不很严重，一般可以自行处理。
鼻塞的种类很多，下面我们就对一些常见疾病引起的鼻塞做一下分析，你可以根据症状判断自己的鼻塞属于哪一种：（1）急性鼻炎也就是感冒引起的鼻炎。
这种鼻塞发展很快，通常在一两日内即达到高潮，一周左右可自行消退。
鼻腔分泌物开始呈无色水样，一两天内持续不断，以后逐渐变稠，呈不透明的黄绿色，量减少，同时还经常伴有发热、头昏等全身症状。
由于感冒在一年四季都可发生，故日常所见的鼻塞大多数是由感冒引起的，即使是一些经常性、反复出现的鼻塞，其真正的原因也可能是感冒在作怪。
（2）慢性单纯性鼻炎。
症状是鼻塞、多涕，鼻根部胀痛，嗅觉灵敏度下降，头痛、头晕，严重时有闭塞性鼻音，甚至引起注意力不集中、失眠等。
由于受鼻部交感神经、副交感神经等影响，鼻塞一般白天、劳动或运动时减轻，夜间、静息或寒冷时加重。
常受体位影响，卧位时居下鼻腔鼻塞较重。
（3）慢性肥厚性鼻炎。
多为持续性鼻塞，对麻黄素、滴鼻净不敏感，或者使用后鼻塞好转仅数分钟后，又很快出现。
肥厚性鼻炎必要时可以考虑手术治疗，或者使用微波、激光等来缩小鼻甲。

（4）过敏性鼻炎。
通常只出现在过敏体质者身上，发作时常合并有呼吸道过度敏感、气喘和其他相关的过敏性疾病。
多伴有打喷嚏，流清水涕，鼻痒感，可常年性发作，也可以季节性发作。
过敏性鼻炎的病人可以伴有哮喘，尤其是小儿。
（5）萎缩性鼻炎。
主要表现为鼻塞，鼻部及鼻咽部有干燥感。
鼻子嗅觉消失，由于鼻腔内大量脓痂腐败分解，产生恶臭鼻涕，多为黄绿色脓臭鼻涕。
（6）慢性鼻窦炎。
这种鼻塞可以出现长期单侧鼻塞，擤出鼻涕后、可减轻，鼻腔流黄脓鼻涕。
可伴有头痛、头昏、记忆力下降等，可以在感冒后出现长时间鼻腔流脓涕不好转。
（7）鼻息肉。
这种鼻塞多为持续性、进行性加重，可以单侧也可以双侧。
可以有过敏性鼻炎的症状出现。
需要特别注意的是，如果你的鼻塞呈进行性，并伴有鼻出血和头痛等症状，那么就应及早到医院检查。
预防保健（1）养成良好的生活习惯。
如勤洗手，多喝水，尤其是在鼻塞、喷嚏出现时，及时添加衣服和适当活动。
经常用温水冲洗鼻腔，不仅可以及时清除停留在鼻咽部的感冒病毒，还可增强鼻腔对冷空气的适应能力，减少鼻塞和感冒的发生。
起床前或起床后喝杯热开水，如能戴口罩预防冷空气直接进入鼻腔，更能直接预防鼻过敏、鼻塞发作。
（2）锻炼身体，提高机体抵抗力，积极防治急性呼吸道疾病。
（3）过敏性体质者应尽量避免与尘土、螨虫、真菌、动物皮毛、羽毛等过敏原接触。
坚持用冷水洗脸，使皮肤经常受到刺激，增加局部血液循环，保持鼻腔通气。
（4）对于萎缩性鼻炎，每天可用温生理盐水冲洗鼻腔，鼻腔滴薄荷石蜡油，可使鼻黏膜湿润，改善血液循环，减少鼻腔内干燥感及臭味。
诊疗指南（1）大蒜头1瓣，用刀削成与鼻孔相吻合的形状，塞进鼻孔，连续几次，即可治愈；用薄荷油闻鼻，也可以即刻使鼻孔通畅。
这两种方法对感冒引起的鼻塞效果不错。
（2）将葱白一小把或将葱头（洋葱）三四个切碎煎汤，用鼻吸热气，或将食醋烧开吸醋气，疗效都较好。
（3）鼻塞严重影响睡眠时，用热水洗脚，促使鼻粘膜充血消退。
既能解除鼻塞，又能调节大脑皮层的兴奋与抑制，从而促进睡眠。
（4）鼻塞难忍时，左侧鼻塞向右卧，右侧鼻塞向左卧，用双指夹鼻按揉双侧迎香穴1～2分钟，鼻塞可除。
（5）用热毛巾敷鼻，或用电吹风对着鼻孔吹热风，吹双侧太阳穴、风池穴、大椎穴，鼻塞可解。
（6）婴儿鼻塞时，常哭闹不停，这时可将婴儿竖直抱起，很快便能安然入睡。
（7）有慢性鼻炎的朋友，局部可用血管收缩剂，同时可口服一些中成药，如鼻渊通窍颗粒、鼻渊舒口服液等，以及黏膜促排剂，如吉诺通、沐舒坦等。
也可进行局部封闭、针灸治疗。

编辑推荐

《做自己的医疗保健师》为您打造有如私人医生一般的自诊自疗保健全书。
最贴近百姓的常见病自疗百科全书！
身体健康全方位自助读本！
告别昂贵的医药费，保持健康自己来！

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