第一图书网, tushu007.com

<<做自己的医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的医生>>

13位ISBN编号：9787505422117

10位ISBN编号：7505422111

出版时间：2009-10

出版时间：朝华出版社

作者：郭海东

页数：216

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

随着社会经济的高速发展，人们的生活水平也在不断提高，而与此同时，在日益快节奏的生活和工作压力下，在使命感、价值观和责任心的驱使下，人们往往废寝忘食，过度消耗体力、精力，导致人体的生理规律和节奏被严重破坏，从而使健康每况愈下。
而且人们大多对身体不断出现的危险信号漠然视之，从而陷入疾病的沼泽。
健康对每个人的幸福及其所能获得的成就，尤其对构建和谐社会所产生的影响越来越明显。
只有拥有健康的体魄，你才能去实现自己的梦想。
如果健康都没有了，还谈什么人生和理想呢？
勤奋工作是一种美德，但不应以健康甚至是生命作为代价。
特别是近几年来，从警察到的哥，从明星大腕、千万富豪到普通百姓，过劳死、猝死案例数不胜数，职业病、心理障碍、抽烟酗酒等，也危害着人们的健康，隐患重重。
本书在坚持科学性的前提下，重在普及医学保健知识，并强调实用性，结合人们生活中常见的病例，指导读者在日常生活中采取各种健康行为，使读者可以真正“做自己的医生”，“聆听来自身体的信号，与自己的身体对话”。
本书内容丰富，涵盖面广：从头到脚，从身体到心理，中西结合，尤其注重将日常生活和医学相结合，以浅显易懂的语言，教会我们如何从日常生活中观察身体状况的改变，从而了解并预防疾病的侵袭。
在实际生活中，许多疾病是通过长年积累形成的，在初级阶段不易被察觉。
基于此，本书自始至终强调的是预防优于治疗，通过活生生的事例提醒人们不要再犯“年轻时用健康换金钱，年长时用金钱换健康”的错误。
希望这本具有科学性、实用性的医学普及书籍，可以对广大读者的健康观点及健康行为起到良好的促进作用。

<<做自己的医生>>

内容概要

《做自己的医生》从科学的角度对人体进行了全面地讲解，分为：头部、五官、体腔、颈椎、四肢、皮肤、毛发、阴部、体液、心理十大部分，每个部分着重地讲解与人体健康息息相关的若干健康常识，每个常识又细分为四个板块：生活实例、健康讲堂、核心提示、相关链接。
《做自己的医生》尊重科学，内容丰富多彩，有现实生活中的案例，有科学的健康知识，还有很多有趣有益的生活小常识。
读者可以从中收获很多健康知识，达到防病、治病、保健、养生的目的，真正成为自己的医生。

作者简介

郭海东，图书策划人，专职图书作者。
已出版作品数十部，包括《细节决定健康全集》《思路成就出路》《小故事大智慧》《文坛掌故全书》《实用口才全书》《卡耐基大全集》《卡耐基励志全集》……

<<做自己的医生>>

书籍目录

第一章 头部——保护好智慧的“ 发源地 ”头晕，怎么办？
被忽视了的健忘症最熟悉的“ 侵犯者 ”——高血压闻之色变的“ 杀手 ”——中风熟悉而义陌生的脑溢血不要让你的大脑罢工——脑血栓坏习惯影响大脑健康头部按摩不容小视如何保证好的睡眠第二章 五官——人体健康的“ 显示器 ”滥用眼药水，干眼症盯上你擦亮肝脏的窗口——眼睛眼皮功劳大，跳动别小视想要水润双唇，护理是关键消除口臭，吐气如兰并不难健康牙齿“ 刷 ”出来，做个皓齿俏佳人舌部，隐秘的健康密码保护耳朵，让你的听力动起来耳洞，耳部健康的小漏洞牙疼也是病，疼起来真要命远离鼻炎，不再辗转反侧戴上好眼镜，看清视力“ 红绿灯 ”第三章 体腔——健康保健重“ 内在 ”自检乳房是健康的关键烟草——肺健康的摧毁者养生莫忘养脾养好胃，才能更健康你的胆是否健康？跟盲目减肥说“ NO ”肾健康重在预防别让腹泻偷走你的健康喝酒伤肝，肝脏愁更愁要想健康，肠中常清红酒+绿草，做好养肺的功课第四章 颈椎——人体特有的生理曲线颈椎的秘密，你了解吗？
颈椎病专骚扰“ 懒 ”人是什么伤害了你的颈椎开车一族：我的颈椎我做主预防颈椎病，睡出健康来这些信号是颈椎问题的提示温度定生死，颈椎养护看季节脖颈，人体脆弱的一笔第五章 四肢——人生命“ 活动的中心 ”下雨天腿疼，小心关节炎关节损伤，不得不防轻微骨折也大意不得腰腿疼痛可不能盲目锻炼让你坐立不安的坐骨神经痛脚气——不良生活习惯的预警向年轻一族侵犯的肩周炎鼠标手不是时尚，是疾患泡脚，脚暖心暖治痛经呵护双手，就是保护好“ 第二张脸 ”第六章 皮肤——保护好人体最大的器官远离不良习惯带来的皮肤烦恼“ 察颜观色 ”识健康皮肤过敏的预防与护理警惕皮肤癌侵袭你的健康护肤，不只是女人的事小心用药，才能肤如凝脂皮肤分类型，健康常伴随科学护肤，四季要分明不折磨自己，享受日光浴第七章 毛发——观“ 发 ”而知健康脱发——压力的警示灯头发于枯从贫血找原因毛发上皮瘤，重在及时发现天生的黄发可不是流行减缓你头发变白的速度眉毛脱落绝对不可轻视汗毛过重，当心多囊卵巢综合征完美剃须，提升魅力指数拔一拔眉毛，健康已走远第八章 阴部——不给健康留“ 死角 ”让秘密不再神秘特殊问题，特别处理男人的秘密心事防止阴部疾病的偷袭关爱自我从自检开始走出阴霾，走出误区阴部护理，从娃娃抓起第九章 体液——别让你的健康“ 流 ”走睡觉时流口水，是病吗？
多加注意“ 传宗接代 ”的精液血液病了，怎么才能知道？
脑脊液漏了？
小心病变观尿液，察疾病羊水过多和过少都是病第十章 心理——好心理是生命的良药抑郁：不是郁闷，是疾病自卑：心气高点是一种自我治疗自闭症：打开你心灵的天窗吧强迫症：不要逼迫自己了焦虑症：轻松点，没那么多烦心事儿狂躁症：不要让你的心头波涛汹涌癔症：生活有时需要看淡、看开心理障碍：没有沟通不能完成的事情恐怖症：恐怖是自己在吓唬自己人际孤独——现代心理病

章节摘录

第一章头部——保护好智慧的“发源地”　　头晕，怎么办？
生活实例　　北京市朝阳区安贞西里一位姓徐的女士，今年53岁，近段时间她的脸部右边摸上去很麻，像打过麻药。
以前她因为头晕去拍过颈椎片子，片子拍出来医生说还可以，不是很厉害，医生就叫她枕头枕得低一点。
但她按医生说的去做了以后，效果并不明显，她时常感觉到头颈很难受，而且时常头晕。
她深受其苦，最后不得不又到医院神经内科进行相关检查和治疗。
健康讲堂　　头晕医学上称作“眩晕”，眩晕是一种什么样的疾病呢？
这个就说来话长了，很多疾病会有眩晕的症状。
从人体的主观感觉来说，眩晕大致可以分为两种：　　第一，旋转性眩晕。
你会感觉自己的身体似乎在倾倒，严重时甚至会感觉到眼前的物体或者景象在晃动，在旋转。
如果你不是刚从“过山车”上下来，那么这种头晕就是周围性眩晕，它是旋转性眩晕的一种。
周围性眩晕多由前庭神经系统及小脑的功能障碍所致，属于神经性的疾病。
人体的内耳迷路或前庭神经的病变都会导致人体出现这种周围性眩晕；迷路炎、前庭神经炎或者在使用了链霉素或庆大霉素等药后引起的药物性眩晕等，都属于此类范畴，这都是比较轻微的眩晕症状。
因为脑干、小脑、大脑及脊髓病变引起的眩晕就是一种比较严重的眩晕症状了，这样的眩晕属于中枢性眩晕。
中枢性眩晕的疾病主要是由于动脉供血不足、颅内肿瘤、颅内感染、多发性硬化、眩晕性癫痫及外伤等引起的。
鉴于中枢性眩晕的严重性，一定要及时就医，及时查找原因。
第二，一般性眩晕。
一般性眩晕以头昏的感觉为主，人体会感到头重脚轻，这是因为人体的某些器官发生了病变而引起的眩晕。
一般性眩晕涉及范围广，病情非常常见，因此而得名，然而病情却并不一般，最常见的一般性眩晕莫过于心律失常、心脏功能不全等引起的心源性眩晕；肺功能不全引起的肺源性眩晕；高血压或低血压等引起的血压性眩晕，以及贫血、颈椎病、急性发热、胃肠炎、内分泌紊乱等引起的眩晕。
一个简简单单的“头晕”就包含这么多的方方面面，可见我们要保证自己拥有健康的身体还是需要学习很多很多的东西的。
出现了疾病不能讳疾忌医，及时进行检查是最科学和对自己最负责的态度，不能说头晕去药店买上止痛片吃了就会好，“是药三分毒”，不经过检查你知道你吃的是“药”还是“毒”吗？
当然，除了及时检查身体外，我们还可以做很多的事情来保护自已：　　（1）头晕发作时，要注意卧床休息，因为头晕严重的话会出现视觉的错乱，不慎摔倒的话还有可能出现其他的外伤，加重病情。
（2）有过头晕症状的人，即使平时没有发作，也要注意休息，不可以过度劳累。
体力透支时人体的免疫力会降低，容易感染疾病，而且平日的精神也不要过于紧张，有好心情才会有好身体。
（3）坚持锻炼身体也是保护自己的好方法，有了强壮的身体，疾病也会暂时远离你，不妨每天晨起后练练太极拳、气功，简单的走跑运动也是锻炼身体的好方法。
（4）都说吃出健康来，所以日常饮食也是健康的一个组成部分，要注意清淡，有头晕症状的人不要吃太咸的食物，也不要过多饮水。
相关链接　　缓解头晕的几个妙方　　菊花枕头治头晕　　菊花有降血压、明目解毒的功能，也能够治头晕、头痛、耳鸣目眩。
经常头晕的你不妨做个菊花枕头，在睡梦中轻松治疗头晕。
菊花枕头的制作很简单：将野菊花、油柑子叶、绿豆壳或通草丝晒干待冷装入枕袋内再缝密就好。

红糖鸡蛋治头晕　　不要不相信，家家厨房都有的简单材料也能治疗头晕，而且做法相当简单，简单的煎鸡蛋，就是治疗头晕的良药。
先将适量的豆油放入锅内烧热，然后将2个鸡蛋、30克红糖（放一点水搅拌）倒入锅内煎熟，空腹服用就可以了。
头晕严重的要连续几天服用，以10天为一个疗程，煎鸡蛋容易制作，不妨多吃几天巩固疗效。
被忽视了的健忘症　　生活实例　　小张去年大学毕业，进了现在这家公司，每天的工作都很繁忙，几乎。
没有充裕的时间休息放松，连睡眠的时间都少得可怜。
刚开始，小张总是能得到领导的表扬，因为小张办事细致，总能想到一些别人忽略了的细节问题。
可是最近一段时间，同事们经常发现小张不是忘了笔放在哪，就是忘了前一分钟说了什么事情，当然，这样的状态也逃不过领导的眼睛，小张也时常遭到上司的批评，因为小张最近经常以“忘了”来回答领导的质问，虽然事实上他是真的忘记了。
健康讲堂　　有人说“鱼的记忆只有7秒。
7秒之后便忘掉曾经的声色光影，重新投入到一个新的世界里安身立命。
”　　7秒钟的记忆确实非常非常短暂，但是那仅仅限于鱼，如果人的记忆也变得短暂了，那么就要警惕健忘症的发生了。
健忘症，属于脑部疾患的一种，分为器质性健忘和功能性健忘两大类。
（1）器质性健忘　　如果是由于大脑皮层记忆神经出了毛病，包括脑肿瘤、脑外伤、脑炎等疾病引起的人的记忆力减退或丧失，就属于器质性健忘。
不单单是上述疾病，内分泌功能障碍、营养不良、慢性中毒等也会损害人的大脑造成器质性健忘。
（2）功能性健忘　　如果是由于大脑皮层记忆功能出了问题，引起的健忘就是功能性健忘。
功能性健忘多发生于成年人身上，特别是工作或者精神压力大的成年人，往往会表现出来精力不易集中，学了东西印象不深等现象。
除了这两种比较常见的健忘症外，还有一种与人类的遗传有一定关系的原发性健忘症，多是因为某些重大事情的发生引起的。
人在受到重大的打击后出现的一种病症，较难治疗。
大脑是人体最娇嫩、复杂的器官，其奥妙还没有被人类完全探知。
所以，不要等到出现了健忘症后才去治疗，最好做好预防健忘症的工作，有备才能无患。
了解了引起健忘发生的因素后才能做好全面详实的预防工作。
健忘属于早老性痴呆，说起来真的很可怕，所以工作压力很大的你要做好及时的预防，因为老年性痴呆的发病病理往往在30～40岁就已经开始存在了。
目前引起年轻人群健忘的诸多因素里面，大致包含以下几点：　　（1）高科技因素　　25～35岁的年轻人患健忘症的愈来愈多，经常使用电子产品是一个不容忽视的原因。
频繁地使用电脑，导致人的大脑活动量减少，以至影响到大脑机能，造成记忆力下降。
所以，这里要劝诫各位，电脑永远不可能代替人脑，让你的电脑运行的时候，不要忘了活动下自己的大脑。
（2）生活因素　　有规律的生活是保证人类健康的基础，虽然忙碌的工作导致现代人恨不得把1分钟掰成2分钟来用，通宵加班、读书、学习，可是没有良好的睡眠，大脑得不到充足的休息，那么也会有出现故障的时候。
人的睡眠对记忆力有不可忽视的影响力。
从某种程度上来说，失眠是健忘的罪魁祸首，它使大脑长期处于弱兴奋状态，因此极不容易接纳外来信息，无法将记忆固化，某些信息元也会因此丢失，从而出现健忘现象。
健忘症不同于感冒、头疼、发烧，没有可以根治的灵丹妙药，需寻找发病原因，防患于未然或通过调整减缓症状逐步治疗。
相关链接　　健忘症的健康调理小细节　　经常嚼口香糖　　咀嚼能预防记忆力衰退，常嚼口香糖是一种不增加进食量，又能刺激海马区域的好方法。
坚持适量运动　　体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功

能得以充分发挥，延缓大脑老化。
　　保持良好情绪　　良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益。
　　针对性的饮食　　核桃、海带、黄豆、沙丁鱼、芝麻、南瓜等食物都有适当的增强记忆力的作用，不妨在日常饮食中多多食用。
　　最熟悉的“侵犯者”——高血压　　生活实例　　王总从“瘦子”变成“胖子”是有目共睹的，刚刚进公司的时候，健硕的身材得到了办公室很多女生的青睐，可是现在的王总，已经不再有这样的爱慕者了，85公斤的体重，腰围2尺8寸5分，即使1米8的大个子，还是被人称为“胖子”。
不但有了“胖子”这个绰号，自己的身体也感觉不如以前了，有时走走楼梯都会上气不接下气，最近还感觉到头晕，体检报告的结果是高血压。
一直都认为自己很年轻的王总也开始着急了，毕竟高血压是要一直吃药的，还会有很多的并发症，不是闹着玩的，想想以前吸烟酗酒，不禁开始后悔了……　　健康讲堂　　高血压是一个再熟悉不过的疾病了，它的病因不是单一因素所致，很多不良的生活习惯都会引起高血压。
因为高血压的普遍性，特别是在中老年人群中的普遍性，很多患者根本没有把它当回事，只是在不舒服的时候想起来吃点药了，这是非常不健康的一种方法。
无论是高血压的治疗还是预防，都需要很好的生活习惯。

编辑推荐

医学家强调：“ 起居有常，养其神也。
不妄作劳，养其精也。
”调养神气是保持健康的重要原则。
想要拥有健康的体魄，我们必须做到视、卧、立、坐、行“ 五不久 ”：一、不久视，“ 久视伤血 ”；二、不久卧、“ 久卧伤气 ”；三、不久立，“ 久立伤骨 ”；四、不久坐，“ 久坐伤肉 ”；五、不久行，“ 久行伤筋 ”。
进入了解你自己的身体的倒计时，做自己的医生。
聆听来自身体的“ 信号 ”，与自己的身体对话！
生病了，要找医生；健康，却是靠自己日常的维护。
请关注自己的身体，须知，你的健康，你做主！
一个人只有在躯体、心理、社会和道道四个方面都健康，才算是安全健康。
这就表示在一帆风顺时是这样，在遭受挫折时也要保持心理上的稳定、自信和心态。
而这种心态包括：1.充满希望；2.知足常乐；3.自寻其乐。

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