

<<中国家庭医生大全>>

图书基本信息

书名：<<中国家庭医生大全>>

13位ISBN编号：9787511305596

10位ISBN编号：7511305598

出版时间：2010-9

出版时间：中国华侨

作者：《中国家庭医生大全》编委会 编

页数：506

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>

## &lt;&lt;中国家庭医生大全&gt;&gt;

## 前言

一位好的家庭医生，通常都具有全面系统的预防、保健、医疗、康复知识，几乎各个专科的病症都能看，能帮助家庭成员无论男女老幼解决健康方面的各种问题，帮助人们做到“无病及早预防、有病迅速诊治、病后跟踪指导”。

因而，人们都梦想着拥有自己的家庭医生，这样便可以省去就医的种种繁琐手续和高额的医疗支出，可以放心地在家自我护理和用药，并在家庭医生的指导下获得适合自己的日常保健方案，了解自身的健康状况。

在当前我国的家庭医生制尚不能惠及每个家庭的现状下，我们应该充分发挥自身的作用来防病抗病，做好家庭保健工作，让自己成为自己和家人最好的家庭医生。

自己当好这位家庭医生，通常还可以更便捷、更高效地来解决自身和家庭成员的健康问题，同时，减少心理上对医生的依赖，不用时时、事事都要听从于医生，增强了对于获取健康的主动性，从而在日常生活中更主动、更积极地进行保健，使得疾病的预防、治疗和康复变得更有效、更快速。

为帮助读者获得必需的家庭医学知识，掌握家庭常见疾病的自诊方法和在家可行的中西医自疗法，我们组织专业人士在综合国内外大量的医学资料、多方听取相关专家意见的基础上，编写了这部《中国家庭医生大全》，提供最全面最先进的医疗知识和实用的医疗技能，希望这部集科学性、权威性和实用性于一体的现代家庭诊疗和保健指南能成为普通读者身边不说话的医生，为大家提供贴心的服务和科学的指导，在这位特殊的家庭医生指导下，无病及早预防、有病迅速诊治。

同时，也期望这本书能为那些正在进行家庭医生培训的医生们提供参考。

本书命名为《中国家庭医生大全》，是因为完全立足于中国现代家庭需要所编写，注重的是中国读者的需要，正如一位中国家庭医生所应该做的：解答人们各种关于防病治病的问题，除了会用现代西医的诊疗手段，还得会用我们的中医国粹来为人们治疗疾病。

这是本书最大特色，完全有别于从西方引进的医学图书以及那些一味仿效西方家庭医学图书所编写的书籍。

其次，为使本书更具实用性，在编写过程中，尽量避免了枯燥和晦涩的专业术语，用通俗的语言介绍医学常识和诊病治病、家庭护理的技能，这样即便是毫无医学基础的普通读者都能一看就懂。

书中所介绍的各种自我诊疗技能和家庭护理技能均为日常可用，诸如怎样根据感冒的不同症状自我用药，怎样设置家庭病房，怎样为患者注射、换药、消毒，如何护理各种特殊疾病患者等，掌握这些实用技能，每一个普通读者都能成为自己的家庭医生。

书中还运用百科全书式的简明体例，将保健、防病、治病、护理、急救等内容层次清晰地呈现出来，方便读者轻松查阅到所需内容。

## <<中国家庭医生大全>>

### 内容概要

拥有一位贴心、医术高明、值得信赖的家庭医生是大多数人的梦想，这本《中国家庭医生大全》也许便是你目前实现这一梦想的最佳途径。

治疗大病、小病，预防疾病，日常保健的各种问题和疑惑，你都可以求助于它：为你建议健康的生活方式，监测身体的各项指标，判断身体发出的各种警讯，选取花销小但简便有效的自助自疗妙方……甚至帮助你成为自己和家人的家庭医生。

本书借鉴了历年来多种优秀家庭医学指南的编写体例，综合了最新最先进的医疗信息，所选内容以最贴近百姓需要为原则，旨在打造一部最适合中国家庭实际需要的自诊自疗和保健全书。

本书内容全面而实用，从医学常识列临床各科常见疾病和多发疾病的具体诊疗方法和家庭护理方法，从急症抢救到家庭用药，从西医诊疗到中医防治等，一应俱全，全方位介绍现代家庭常见疾病的预防、诊断、治疗方法，并提供了实用而针对性的日常保健方案。

帮助读者轻松掌握医疗基础知识，做到有病早知道，小病自己治，大病早预防，花最少的钱解决最主要的健康问题。

<<中国家庭医生大全>>

书籍目录

健康生活篇 健康涵义诠释 健康标准 健康测量 健康自我监测 心理健康 心理咨询 心理治疗 婴幼儿心理保健 儿童心理保健 青春期心理保健 夫妻心理保健 中老年人心理保健 饮食营养处方 营养素 食物及营养 饮食保健 中华本草药膳养生 药食同源 解表药 清热药 泻下药 祛风湿药 化湿药 利水渗湿药 理气药 驱虫药 消食药 温里药 止血药 活血化瘀药 化痰止咳平喘药 开窍药 安神药 平肝息风药 补虚药 收涩药 攻毒杀虫止痒药 运动健身指南 运动与健康 健美 日常健身运动 中华传统易筋经 42式太极拳 八段锦功法 科学健身医疗保健篇疾病防治篇护理与急救篇妊娠、分娩与性健康篇

章节摘录

插图：遗传因素：遗传因素影响机体对某些疾病的敏感度，使之不受影响、受影响或致病。

环境因素环境分自然环境和社会环境。

自然环境为人类提供了赖以生存且丰富多彩的物质条件，如空气、水、食物、紫外线等。

但环境中也存在大量危害健康的因素。

如致病微生物、有毒的动植物、水和土壤中过量的某些元素或自然放射性物质、异常的气候、地质性破坏等。

此外，在人类生产、生活等各项活动中，由于不注意保护环境，也会带来许多损害健康的不良因素，如废水、废气、废渣等。

三废污染大气、水和土壤而造成对人类健康的危害。

另外，不健全的社会制度、文化教育及卫生落后、不良社会因素亦造成疾病。

环境因素可包括：生物因素、化学因素、物理因素和社会因素。

生物因素生物因素主要指病原微生物与寄生虫等。

在我们的周围，甚至体内，生存着大量的微生物及寄生虫。

一些微生物和寄生虫是有害的，一些微生物和寄生虫达到一定数量就有害，包括细菌、病毒、立克次体、真菌、原虫、蠕虫。

生物因素是人类传染病的主要祸首。

化学因素环境中除了许多天然存在的化学物质外，估计还有200万种人工合成的化学物质。

而且每年平均还要增加1000余种。

人类活动释放到环境中的化学物质比火山和岩石风化释放的要多10~100倍。

编辑推荐

《中国家庭医生大全(超值白金版)》：发烧，是感冒，是肺炎，是肠胃炎，还是肾炎？

腹痛，是肠梗阻，是肠胃炎，是肾结石，还是胆囊炎？

.....通过书中的诊病流程图，以及面诊、手诊等医学常识，了解常见疾病的特点，读者可以轻松、准确地诊断出自己得了什么病。

重视身体出现的各种异常，做到有病早知道，而绝不能小病不治，拖延成大病。

感冒、腹泻、急性结膜炎等疾病在家庭生活中时常出现，如何能轻松治愈且花钱不多？

通过书中介绍的常见疾病的西医处理方法，中医疗方，以及在民间广为流传的偏方、验方等，每个普通读者都能轻松掌握治疗原则、护理要点，找到最佳治疗方案，对症用药，快速痊愈，从而避免过度医疗，过度消费。

糖尿病、高血压、心脏病.....面对形形色色的现代高发病，与其寻医问药来摆脱病痛折磨，不如从选择健康的日常生活方式做起，防病重于治病！

在《中国家庭医生大全(超值白金版)》中，每一位读者都能根据体质、年龄、性别和身体健康状况的不同，来找到科学详实的日常保健方案，学会监测身体各项指标的方法，从而有效地做到大病早预防

收录最新医学信息，由各医学领域专家共同打造的值得信赖的家庭医学读本出钱不多，治疗便利，有病早治，无病早防，中国家庭必备的自诊自疗和保健全书，内容更全面，方法更实用，体例更简明，理念更先进。

近400种疾病的诊断方法，病因分析和应对措施，近100种常用中药的药性和疗程介绍，200余种常规西药的使用方法，近1000个医学常识保健，27个直观的问答流程图。

综合国内外最新、最先进的医疗信息、贴近百姓自助医疗和保健的日常所需立足于常见病、多发病的诊治、预防、保健全面介绍医学常识和常见病的自我诊疗方法。

融合中医和西医诊疗技术精华、全方位指导日常饮食、运动、心理保健介绍家庭疾病的日常护理法和急救自救法、科学介绍性保健知识和孕产育儿知识。

<<中国家庭医生大全>>

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>