第一图书网, tushu007.com

<<实用家庭医学全书>>

图书基本信息

书名：<<实用家庭医学全书>>

13位ISBN编号：9787533711672

10位ISBN编号：753371167X

出版时间：1999-1-1

出版时间：安徽科学技术

作者：陈振东,胡世杰

页数：1029

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

20世纪90年代，本社曾出版《实用家庭医学全书》，先后重印6次，受到广大读者的欢迎。
随着社会的不断进步、医学模式的改变，广大群众对自身健康有了更高的要求，对医学科学的了解、知识的更新比以往更迫切。
健康是人们共同的永远的追求！
健康是每一个人最宝贵的财富！
那么，怎么才算是健康？
世界卫生组织（WHO）下的定义是：“ 健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。
”我国唐代大医学家孙思邈将人的疾病分为“ 未病 ”“ 欲病 ”“ 已病 ”三种，并认为“ 上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病 ”。
这里所说的“ 未病 ”是一种潜在之病，暂无临床表现；而“ 欲病 ”则是“ 亚健康 ”趋向明显的情况了。
这种认识和世卫组织的定义是一致的。
那么，如何策划、构思一本新的“ 家庭医学全书 ”呢？
我们的目的不仅为“ 已病 ”读者服务，更要为“ 未病 ”或“ 欲病 ”的广大读者服务。
因为后者是更大的群体。
考虑到一本“ 全书 ”，只是相对的“ 全 ”，而且是以初中以上文化的读者为对象，加之篇幅所限，对太专业、太艰深的内容不得不进行“ 割舍 ”。
例如，关于“ 人体解剖生理 ”方面的内容，本书不采纳。
这是因为这方面的专门书籍很多，查找很方便。
正如使用家庭电脑，操作者不必掌握电脑的复杂构造和原理，只要会操作、会运用就可以了。
又如常用药物知识方面，本书不介绍复杂的药理作用过程，只介绍常用西药的应用常识、用法与宜忌、药物副作用的防范，有的药物应用知识穿插在“ 防治篇 ”中做一些介绍。
考虑到处方药必需有医生处方才.可使用（而且这些药在各种药物手册中很方便找到），故本书药物介绍以非处方药为主。
总之，我们的出发点，就是为读者提供一本通俗易懂的、涵盖面相对较广的、既能获得医学知识又具有一定应用价值的、看得懂学得会的家庭医学科普全书。

内容概要

《新编家庭医学全书》分为“卫生保健篇”“医学知识篇”“疾病防治与保养篇”“急救与康复篇”“中医中药篇”，共5篇。
各篇再按内容分为若干章。
“卫生保健篇”主要阐述家庭卫生与健康、家庭环境与健康的关系，并讲解优生优育及计划生育的知识与方法，对特殊人群，如婴幼儿、儿童与青少年、中老年的保健给予特殊提示。
“医学常识篇”介绍疾病的基础知识，家庭护理的知识与技能，教你如何读化验单，以及用药常识。
“疾病防治与保养篇”综述疾病的各种症状（以常见疾病、多发病为主）外，以内、外、妇、儿、皮肤、骨伤、五官科等分别介绍。
性传播疾病已属常见病、多发病，故单列一章介绍。
肿瘤常见病的检查治疗，康复中的注意事项则做了重点介绍。
“急救与康复篇”重点介绍康复医学知识与急救方法，如心肺复苏技术等。
这些知识看似简单，但在实际生活中是很需要的。
“中医中药篇”重点介绍常见病证的中医疗法。

书籍目录

I 卫生保健篇第1章 家庭卫生常识第1节 家庭卫生与健康1．卫生防病须知2．把住“病从口入”关3．食品选购与保存4．霉变食品不能吃5．避开有害有毒蔬菜6．清除蔬菜上的农药残留7．把甲醛赶下餐桌8．饮水卫生与健康9．厨房卫生要点10．吸烟之害与戒烟11．饮酒与健康12．饮茶与健康13．饮用牛奶有讲究14．日常着装的卫生15．戴帽子也有讲究16．女性用品：乳罩与卫生巾17．褥具的卫生要求第2节 家庭环境与健康1．室内照明与健康2．噪声与健康3．用电话也要讲卫生4．谨防“空调综合征5．看电视应注意的问题6．电冰箱不是“保险箱7．搞好洗衣机自身的卫生8．“电脑族”注意护眼9．居室污染与甲醛10．窗帘也会“吐”甲醛11．注意防范电磁污染12．用燃气灶安全第13．花卉与健康14．有毒花卉不能碰15．宠物与健康16．宠物与过敏性疾病17．孕妇要远离宠物18．“兔热病19．灭鼠与防病20．灭蝇与防病21．防蚊灭蚊与防病22．灭蟑螂与防病23．尘螨虽小危害大第2章 优生与计划生育第1节 优生1．结婚的最佳年龄2．择偶决定优生3．近亲不宜结婚4．遗传与优生5．香烟、酒与优生6．怀孕的最佳时间7．受孕方法与优生8．健康的身体孕育聪明的宝宝第2节 计划生育1．避孕2．人工流产3．绝育第3章 特殊人群的家庭保健第1节 婴幼儿保健1．新生儿的家庭护理2．早产儿的家庭护理3．婴幼儿保健须知4．科学喂养要点5．婴幼儿保健与预防接种第2节 儿童少年保健1．儿童少年的营养需求2．保证必需营养素的供给3．饮食卫生习惯与儿童健康4．学龄前教育5．预防龋齿儿童始6．预防近视眼7．青少年保健要点第3节 青壮年保健1．青壮年生理及心理特点2．青壮年的主要死因及预防措施第4节 更年期与老年保健1．更年期与更年期综合征2．老年人生理特点与保健要点II 医学常识篇第4章 家庭护理知识与技能第1节 家庭护理常识与操作技术1．测体温的方法2．测血压的方法3．测脉搏和呼吸4．家庭护理应包括的内容5．家庭病人护理中应引起重视的问题6．家庭病房的环境要求7．家庭消毒的常用方法8．做好病人的心理护理9．做好病人的口腔护理10．护理好病人的头发11．病人眼、耳、鼻的护理12．病人洗浴的护理13．常用注射技术与操作14．直肠内用药与药物保留灌肠法15．换药的技能第2节 饮食护理与治疗饮食1．饮食护理应注意的问题2．饮食的护理方法3．常用的治疗饮食第3节 常见病症的家庭护理1．发热的护理2．昏迷病人的护理3．呕吐的护理4．出血病人的护理5．缺氧病人的护理6．尿潴留病人的护理7．保留导尿病人的护理8．尿失禁的护理9．大便失禁的护理10．压疮的防治11．胸、腹部手术病人的护理12．骨折病人的护理13．卧床病人的护理14．卧床病人的自我保健15．临终病人的生活护理16．濒死病人的观察与护理第5章 帮你解读化验单第1节 基本常识1．看化验报告的诀窍2．做医学检查前的准备3．影响化验结果的药物4．正确看待检验结果第2节 解读几种最常见的化验单1．血常规报告单2．尿常规化验单3．大便常规化验单4．正确分析胃镜检验结果5．胃液化验单6．前列腺液化验单7．肝功能化验单8．乙肝五项检查化验单9．乙肝“两对半”不同组合的意义10．精液检查报告单11．血脂化验单12．空腹血糖与餐后血糖13．糖尿病患者如何看化验单14．自我监测血糖的方法15．准妈妈的B超报告单第6章 家庭科学用药第1节 家庭用药基本常识1．家庭自我药疗的意义和范围2．处方药与非处方药相关知识3．解读药品说明书4．认清“剧”“限剧”“毒”或“麻”等药品标签5．“慎用”“禁用”和“忌用”的区别6．长效剂型与控释片7．药物剂量的基本知识8．掌握药品的用法和剂量9．掌握好孩子的用药剂量10．掌握好服药次数与时间11．须选择特定时间用的药物12．合理停药须知13．防止假药、劣药进入家庭14．学会辨别假药、劣药和变质药品15．准确判定药品的有效期第2节 用药方法与用药宜忌1．常见的给药途径2．舌下给药与用法……第7章 就医指南III 疾病防治与保养篇IV 急救与康复篇V 中医中药篇

章节摘录

插图：由于甲醛加工水发食品既方便又好看，况且甲醛有吸水增重和防腐保“鲜”作用，对于水发食品卖主来说，既可以卖个好价钱，又可使所剩食品第二天接着卖。
如虾仁，原是玉白透青，加入甲醛后，虾仁体积可膨胀至原来的2～3倍，重量增加2倍有余，颜色变得发红，引得不识货的消费者上当受骗。
甲醛被用于水发食品加工的有：①海河鲜，如海参、银鱼、鱿鱼、虾仁；②家禽和畜产品，如蹄筋、牛百叶、肉皮、人造动物血（新鲜牛血或猪血或鸡血，加水稀释加入甲醛，由于甲醛具有凝固作用，这样的血搅拌后就成血块）；③植物制品，如粉丝、豆腐。
食入含有甲醛的食品会直接产生中毒反应，轻者头晕、咳嗽、呕吐、上腹疼痛，重者会出现昏迷、休克；甲醛对人的皮肤和呼吸器官黏膜有刺激作用，对人体的中枢神经系统，尤其是视觉器官及支气管和肺部有强烈损害作用，还损伤人的口腔、咽、食管、胃的黏膜。
如果因食用含有甲醛的食品而出现上述症状，应立即饮用300毫升清水或者牛奶，起到稀释和在胃里形成保护膜的作用，减少吸收。
症状严重的要立即去医院治疗。
1）购买指南①眼看：看水发食品颜色是否正常。
如果看到食品非常白或是非常鲜红，超过应有的颜色，体积又肥大，不要购买。
②鼻嗅：甲醛具有辛辣刺鼻气味，闻到不要购买。
③手摸：甲醛水发食品，甲醛破坏了食品原来的组织结构，并使蛋白质变性，手一捏该食品很容易破碎。
对于人造动物血则是质地发硬、韧性强，不易开裂。
2）烹饪策略由于甲醛受热易变成蒸汽，因此煮水发食品开锅时，要防眼和呼吸道可能受甲醛损害。
若水发食品煮时迅速萎缩变小，很可能该水发食品有甲醛，不应食用。

编辑推荐

《新编家庭医学全书》由安徽科学技术出版社出版。

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