第一图书网, tushu007.com

<<第一位医生是自己>>

图书基本信息

书名：<<第一位医生是自己>>

13位ISBN编号：9787534563980

10位ISBN编号：7534563984

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：吉济华　主编

页数：314

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

<<第一位医生是自己>>

前言

没有任何一个医生是救世主，没有任何一个医生能包治百病，每个人的身心健康的金钥匙只掌握在自己的手中，自己不保健和善待自己，世界上绝没有任何人能够替代自己，所以说第一位医生是自己。

人在生病的时候是最无助的，只有真正得了严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到健康的重要性，生命是那样的脆弱。

正如古希腊哲学家指出的“如果没有健康，智慧就难以实现，文化无从施展，力量不能战斗，财富就变成废物，知识无法利用。”失去了健康，就失去了人一生巾最宝贵的财富。

那该如何做好自己的第一位医生呢？

通过阅读此书，您会发现，对自己的健康状况有了更深刻的认识，知道如何从日常生活中保健自己，善待自己。

要做好自己的第一位医生，就要建立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，掌握必要的养生技巧。

本书第一篇首先就为您介绍了什么样才是真正的健康，人为什么会生病，以此您可以来判断自己的健康状况。

内容概要

要做好自己的第一位医生，就要善于学习掌握必要的疾病防治知识。
本书以通俗易懂的语言介绍了150多种疾病的相关知识，使您了解疾病的各种症象和防治方法，做好您健康的好参谋。
本书中介绍体温、脉搏等的简单实用的测量方法和注意的问题，方便您时刻进行自检。
本书还从饮食、生活等几个方面介绍了各种正确的习惯及养生的方法，让您改善饮食结构，纠正不良的生活方式，真正学会保健自己。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吉济华，男，1940年生，主任医师、教授，著名医学科普作家。
毕业于第二军医大学。
先后在解放军83044部队医院、北京304医院、南京医科大学第一第二附属医院、南京市口腔医院、江苏省医学会医疗事故鉴定办公室专家指导组从事临床和领导工作；先后担任内科主任、院办主任、

书籍目录

第一篇 走上健康之路 第一章 保健有方 第二章 养生有道第二篇 学会护理之道 第三章 最好的护师是自己 第四章 居家消毒靠自己第三篇 做好自己的医生 第五章 应看呼吸科的病症 第六章 应看心血管科的病症 第七章 应看消化科的病症 第八章 应看普外科的病症 第九章 应看肾内科的病症 第十章 应看泌尿外科及男科的病症 第十一章 应看血液科的病症 第十二章 应看内分泌科的病症 第十三章 应看风湿科的病症 第十四章 应看神经、精神科的病症 第十五章 应看骨科的病症 第十六章 应看感染科的病症 第十七章 应看急诊科的病症 第十八章 应看妇产科的病症 第十九章 应看儿科的病症 第二十章 应看眼科的病症 第二十一章 应看耳鼻咽喉科的病症 第二十二章 应看口腔科的病症 第二十三章 应看皮肤性病科的病症附录 主要化验检查

章节摘录

第一章 保健有方　　七、习惯决定健康　　个人卫生习惯　　良好的个人卫生习惯必须从小养成，从家庭教育、幼儿园教育开始，要养成“十勤”，即勤洗手、勤洗脚、勤洗头、勤洗屁股、勤洗澡、勤剪指甲、勤理发、勤换衣、勤晒被褥、勤锻炼身体。
同时还要养成“十不”，即不随地吐痰、不随地大小便、不随便乱扔垃圾、不睡懒觉、不蒙面睡觉、不偏食、不贪吃、不“拈花惹草”、不吸烟、不酗酒。
　　不良的个人卫生习惯，如酗酒、吸烟、吸毒、性混乱是常见的减寿原因。
有人统计过，嗜酒地区的肝硬化发病率是非嗜酒地区的20倍；吸烟者肺癌发生率显著高于不吸烟者，目前已证实烟中有22种致癌物质；吸毒与性乱者常成为艾滋病和其他性病的易感人群，死亡率比正常人群高出数十倍。
收听耳机使听力障碍增加。
报道提示持续收听1个月以上就可引起听觉障碍，3个月以上就可致耳聋。
　　此外，偏食、高盐、嗜糖、高脂等不良的饮食习惯，也是引发疾病的重要诱因。
在人们生活水平不断提高的情况下，这些不良的卫生习惯使得一些“富贵病”明显上升，值得引起重视。

<<第一位医生是自己>>

编辑推荐

《第一位医生是自己》由常年从事国家领导人保健工作的吉济华教育倾情打造。
医生只会让你如何吃药，不会教你如何生活，《第一位医生是自己》让你做好自己的第一位医生，让你明白，其实生病是健康生活的一部分，三分医疗，让你病来心不慌，从容就医，七分保健，让你学会病时正确的饮食起居，轻松走上健康之路。

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