

<<非常健康6+1>>

图书基本信息

书名：<<非常健康6+1>>

13位ISBN编号：9787534573743

10位ISBN编号：7534573742

出版时间：2010-6

出版时间：江苏科技

作者：张燕

页数：108

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

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。这两年，百关健康齐生炎科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

## <<非常健康6+1>>

### 内容概要

本书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。

阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难得的范本。

本书是“非常健康6+1”之《白癜风牛皮癣神经性皮炎》，全书共分6个部分，主要内容包括走入皮肤的微观世界、白癜风病人日常生活的合理安排、牛皮癣病人的家庭护理、白癜风病人的营养与配餐、神经性皮炎病人的营养与配餐等。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

书籍目录

第一部分 皮肤顽症顽在何处 一、走入皮肤的微观世界 (一)皮肤的结构 (二)皮肤的功能 二、揭开白癜风、牛皮癣和神经性皮炎的真面目 (一)居无定处的白癜风 (二)落雪片片的牛皮癣 (三)扰人心神的神经性皮炎 三、究其根本,各个击破 (一)白癜风的治疗 (二)寻常型牛皮癣的治疗 (三)神经性皮炎的治疗 第二部分 日常生活的合理安排 一、白癜风病人日常生活的合理安排 二、牛皮癣病人日常生活的合理安排 三、神经性皮炎病人日常生活的合理安排 第三部分 家庭护理 一、白癜风病人的家庭护理 二、牛皮癣病人的家庭护理 三、神经性皮炎病人的家庭护理 第四部分 营养与配餐 一、留住蔬菜中的营养 二、营养产品 三、白癜风病人的营养与配餐 四、牛皮癣病人的营养与配餐 (一)对牛皮癣有益的蔬菜 (二)牛皮癣食疗方 (三)牛皮癣病人饭后怎样养生 五、神经性皮炎病人的营养与配餐 第五部分 运动与康复 一、适当参加户外运动 (一)太极内功养生法 (二)甩手疗法 二、运动有利于牛皮癣的康复 三、合理休息对牛皮癣的病人康复也至关重要 第六部分 预防病情恶化和并发症 一、白癜风 二、牛皮癣 (一)预防和控制牛皮癣 (二)牛皮癣病人应如何防止复发 三、神经性皮炎 (一)神经性皮炎的预防 (二)神经性皮炎如何避免复发 (三)预防神经性皮炎复发心理治疗

## 章节摘录

插图：(2) 抗肿瘤类药物：50年代的白血宁及氨甲蝶呤，70年代的乙亚胺及乙双吗啉等。此类药物治疗牛皮癣的理论依据是：认为牛皮癣是表皮角质细胞增生过快、分化不完全形成的。抗肿瘤药多为细胞毒剂，可以在2~4周左右迅速抑制表皮角质细胞的增生，达到消退皮损的目的。但这类药物进入身体后无选择地杀伤细胞，对正常细胞生长破坏很大。特别对肝细胞、骨髓细胞破坏性更大，且严重破坏了人体正常免疫功能。如白血宁、氨甲蝶呤，可引起白细胞计数下降，甚至中性粒细胞缺乏，造成肝硬化及肝痛。乙亚胺、乙双马啉在药理毒性方面是一致的，危害更大。所以这类药物应绝对禁用。

(3) 中药清热凉血药物：在治疗牛皮癣方面，早期对病人有较好的控制作用，而且其副作用比上述两类较小。

但是，久用则损伤身体正气。

中药清热凉血类药物治疗牛皮癣的理论观点：牛皮癣皮损基底发红、充血、是“血中有热”之故。而牛皮癣的病理实质是血瘀，血热是假象，原因是皮肤微循环障碍，血瘀不通，使身体内应代谢出的废物和多余的热量排泄不出。

虽然清热凉血药物能使身体暂时消除热象，但由于凉血而导致皮肤微循环瘀滞更加严重，且易使滞塞程度由浅向深转化，严重损坏了皮肤排泄功能，同时凉血过久，可损伤正气，同样使牛皮癣难治，故不可久用之。

<<非常健康6+1>>

编辑推荐

《非常健康6+1:白癜风·牛皮癣·神经性皮炎》：国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐，国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编，临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健。

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破100成册。

“让医学归于大众，最好的医生是自己。

”——当代“医圣”裘法祖院士疾病治疗，饮食营养，家庭护理，运动康复，日常起居，防治恶化+专家提醒

<<非常健康6+1>>

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>