第一图书网, tushu007.com

<<你可以是自己的医生>>

图书基本信息

书名：<<你可以是自己的医生>>

13位ISBN编号：9787547004050

10位ISBN编号：7547004059

出版时间：1970-1

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司 (2009-11出版)

作者：崔钟雷 编

页数：156

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

拥有健康的身体，是每个人的愿望；提高生活品质，是每个人的追求。
但生活中总会有一些疾病在困扰着我们。
其实人体本身就具备针对疾病的自我治愈能力。
因而治病的关键，并不是如何修理身体，而是如何使用身体；不是干预身体.而是支持身体。
养生之道。
健康之法，其实就在我们自己的身上。
俗话说：三分治，七分养。
家庭护理对患者及早恢复健康有着极其重要的作用。
《你可以是自己的医生——居家护理常见病》这本书，从细处着手。
分门别类。
从解密人体语言开始，让我们读懂我们的身体密码；进而将健康量身定做。
找准属于自己的保健方式。
通过对经络按摩、日常运动、防治疾病、药补食疗等方面的详细介绍，让读者在追寻健康的过程中，改变不健康的生活方式。
掌握不生病的养生保健方式，长期坚持，一定可以做到不生病或者少生病。
相信自己。
你可以是自己的医生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《你可以是自己的医生：居家护理常见病》从细处着手。
分门别类。
从解密人体语言开始，让我们读懂我们的身体密码；进而将健康量身定做。
找准属于自己的保健方式。
通过对经络按摩、日常运动、防治疾病、药补食疗等方面的详细介绍，让读者在追寻健康的过程中，改变不健康的生活方式。
掌握不生病的养生保健方式，长期坚持，一定可以做到不生病或者少生病。
相信自己。
你可以是自己的医生。

书籍目录

第一章 解密人体语言——读懂我们的身体密体温昼夜节律性别年龄体力活动与情绪气血气能生血气能行血气能摄血血为气母脾胃心肺四肢、手足上肢保健下肢保健观察头发观察舌头观察唇色观察脸色观察眼睛观察指甲观察双手观察脸上的痘痘第二章 健康量身定做——找准自己的保健方式保持良好的习惯控制体重的增长适度运动善于管理自己的情绪中年男性要养性日常保健老年人的保健方式睡眠充足饮食合理勤喝水多锻炼儿童的保健方式合理锻炼好处多让宝宝爱吃饭保证睡眠质量四零饮食与养生春季夏季秋季冬季不同群体的营养需求学生族上班族电脑族外食族烟酒族夜猫族减肥族出差族体力族第三章 人体经络按摩——适宜养生的祖传秘籍人体经络与脏器关系手臂内侧手臂外侧腿的外侧腿的内侧人体经络的划分依据人体经络运行受时辰影响十二经络分布及主治疾病手少阴心经手厥阴心包经手太阴肺经手太阳小肠经手少阳三焦经手阳明大肠经足少阴肾经足厥阴肝经足太阴脾经足太阳膀胱经足少阳胆经足阳明胃经不能忽略的按摩原则治病求本扶正祛邪调整阴阳因时、因地、因人制宜弄清按摩在健康中的位置第四章 求医不如求己——强身分体的日常运动梳头耳都按摩叩齿手操自我握手拍击手掌拍肩搓腰扭腰背部撞墙热水泡脚泡脚工具及水温泡脚的时间泡脚出现的问题泡脚水中需要加药材吗第五章 防治常见病症——你是自己最好的医生肉科胃痛头痛失眠疲倦忧郁感冒便秘腹泻高血压糖尿病外科颈椎综合征肩周炎落枕腰椎间盘突出慢性腰肌劳损慢性风湿性关节炎五官牙痛耳鸣咽喉肿痛鼻塞眼睛疲劳两性贫血痛经月经不调闭经不孕性功能障碍第六章 药补不如食补——食物是我们最好的药观察指甲大米小米糯米玉米……

章节摘录

插图：而旅游前除了要详加规划而且要了解欲前往的相关规定、卫生条件外，也要注意当地是否有疫情传出，并且要备妥常用的药品。
而若是慢性疾病患者，如果需要长期外出，除要上医院拿好一定天数的药量外，也要将处方带在身上。
此外，在外饮食也要选择干净、通风的用餐场所。
而如果是到热带国家，为了肌肤健康，以及为了避免因暴露在高量紫外线下刺激自由基的生成，而降低了体内抗氧化的能力，应要做好防晒的工作。
最后，到了当地也不要因过度的玩乐与工作，而影响到正常的生活作息；同时也应注意自身安全，如此一来才可以确保“ 健健康康地出门，平平安安地回家 ”。
饮食多注意可带些营养补充剂外出旅行或出差时可随身携带一些营养补充剂，因在外的饮食容易不正常，活动量也比平常大，而且易疲倦，也更容易生病，所以可适量带些营养补充剂在身边。
服用B族维生素时，不要饮酒为了调整时差而摄取B族维生素时，千万不要再饮用酒精，因为B族维生素最怕酒精破坏。
体力族所谓耗体力一族，即为需要消耗大量肌肉能量者，包含从事搬运、建筑、农耕、运动员等人群。
另外若是一般人在参与如登山或是搬家等活动时也可参考本篇建议。
耗体力一族最常遇到的问题有因运动过度所产生的疲累与肌肉酸痛、中暑等，也因为是重度劳动，所以热量消耗较多，此时可借由补充糖类来增加热量，因为糖类可直接消化成葡萄糖，有利于身体快速利用。
而为了避免因流汗过多造成脱水而中暑，建议在活动前后补充大量水分；但饮用时也不要大口喝冰冷水，而应该在水温稍凉时以慢慢喝的方式饮用，以免造成心脏及身体的负担。

编辑推荐

《你可以是自己的医生:居家护理常见病》：平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康。
人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。
“ 不治已病治未病 ”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是迄今为止最早的我国卫生界所遵循的“ 预防为主 ”战略思想。
它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变的发展趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能掌握防治疾病的主动权，达到“ 治病十全 ”的“ 上工之术 ”，因而防病养生要注重未病先防。

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