

<<健康与养生-第八册>>

图书基本信息

书名：<<健康与养生-第八册>>

13位ISBN编号：9787547601228

10位ISBN编号：7547601227

出版时间：2010-4

出版时间：上海远东

作者：报刊文摘编辑部

页数：241

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>

<<健康与养生-第八册>>

内容概要

血压高不能吃甘草；睡觉仰卧可防血栓；艾叶熏脚可治咳嗽；糖尿病患者要常晒太阳；夏季脱皮可涂鱼肝油软膏；蜂蜜醋饮治慢性咽炎；煮茶比泡茶更利防癌；……阅读本书，学习更多常见疾病的防治方法，服药禁忌，饮食疗法，生活保健等知识。

<<健康与养生-第八册>>

书籍目录

1 心脏病防治2 高血压、高血脂、高胆固醇等3 心脑血管疾病4 感冒、咳嗽5 气管炎、哮喘病防治6 痛风病防治7 肠、胃病防治8 肝胆、肾病防治9 糖尿病防治10 腰痛、关节炎、骨质疏松、风湿病等11 腹泻、便秘、痔疮等12 颈椎病、头痛、眩晕13 失眠、神经衰弱14 前列腺、尿道疾病15 眼科疾病16 皮肤病防治17 脱发、白发18 牙周炎、牙痛、口腔溃疡等19 耳聋、耳鸣20 鼻炎防治21 声带、咽喉疾病防治22 肿瘤防治23 服药禁忌24 饮食疗法25 巧治小病26 老年保健27 妇幼保健28 自我保健29 健康生活ABC

章节摘录

1 心脏病防治 踢踢小腿肚能防心脏病 腿肚子又称为人的第二心脏。

老年人可用拐杖和一条腿支撑地面，用另一条腿的脚面依次踢打腿肚子的承筋穴或承山穴（承筋穴位于小腿隆起处，膝盖后侧中央约5个指幅下方；承山穴位于小腿中央），然后交换进行，共做100次，可预防心脏病。

突发心绞痛可先点穴 当心绞痛发作，一时无法找到硝酸甘油等药物时，旁人可用拇指掐患者中指甲根部，让其有明显痛感，亦可一压一放，持续3~5分钟，并急送医院。

鱼油治心脏衰竭比药还好 最新研究显示，鱼油辅助品在治疗心脏衰竭病人上，比降胆固醇药物更有效。

热毛巾擦颈防心肌梗死 预防心肌梗死除坚持低脂多蔬菜水果等饮食外，还可在每日早晚洗浴之际，以50摄氏度左右的热毛巾擦洗、按摩颈部四周，以皮肤发红、发热为度。

长期坚持能使颈部血管平滑肌松弛，改善对血管壁的营养，使已硬化的血管逐渐变软，恢复其弹性，减少或化解动脉内膜内因胆固醇沉积所形成的“粥样斑块”。

.....

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>