

<<最好的医生是自己>>

图书基本信息

书名：<<最好的医生是自己>>

13位ISBN编号：9787802458963

10位ISBN编号：780245896X

出版时间：2012-8

出版时间：军事医学科学出版社

作者：房文彬，张俊乾，张建果 主编

页数：170

字数：169000

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>

<<最好的医生是自己>>

内容概要

我国是当今世界最大的发展中国家，也是农业大国，拥有13亿人口，其中大部分在农村。

广大城乡人民“看病难、看病贵”的问题尚未解决，尤其在广大农村中更突出。

党和政府为改变这种局面，已投入了大量资金和人力，医疗改革已取得了很大进展，特别是胡总书记在党的“十七大”报告中提出“2020年实现全面建成小康社会，人人享有基本医疗卫生服务”的宏伟目标，令全国各族人民欢欣鼓舞。

但是，我国人口众多，底子薄，各地区发展也很不平衡。

全国还有不少贫困农村，存在严重的缺医少药现象。

基于这些情况，为了早日实现全面建成小康社会，真正达到“老有所养，病有所医”的和谐社会，让普通百姓有了病和伤，能及时得到好的医疗，就要让广大人民群众，尤其是新一代知识农民，掌握一定的基本医疗知识，“还医于民”，使他们掌握一些防病知识，治病技术，特别是发掘长期蕴藏在民间的土方土法、偏方、验方，如针灸、刮痧、拔罐、按摩、推拿等，“古为今用”、“为我所用”，用以防病、治病、保健、养生，做到少花钱、不花钱也能治病。

能够自治互治，及时、省时、省钱的保护全民健康。

不要大病小病都奔大城市，总跑大医院，使大医院人满为患，常年超负荷运转，而老百姓有病都得不到及时诊治。

为此作者编写这本《最好的医生是自己》，介绍一些防病治病、保健养生知识，运用针灸、拔罐、刮痧、土方验方等来防治常见病、多发病、小病小伤，以及求医用药技巧等多方面小知识，希望能为城乡人民的健康服务，为解决“看病难、看病贵”问题，贡献绵薄之力。

<<最好的医生是自己>>

作者简介

房文彬，主任医师（彰授），中国人民解放军第二五二中心医院普外科肝胆外科主任、武警总医院外科特聘专家。

毕业于中国人民解放军第六军医学院医疗系，于第三军医大学肝胆外科中心师从黄志强院士，并于北京医科大学附属宣武医院外科进修。

从事外科临床和教学工作50余年，从事中医、针灸学习和研究及临床科研，获军内外科研成果进步奖10余项，撰写学术论文百余篇，刊登于全国各种期刊，部分被美国可读光盘收藏。

主编出版《肝胆外科手术图解》《肝胆疾病药物治疗学》《多器官衰竭的诊断和治疗》《中老年与亚健康》《脊柱病与脊源性相关疾病》《脊柱病防治知识问答》等多部著作。

曾任中华医学会外科学会保定市分会副主任委员、中国老年医学会委员。

<<最好的医生是自己>>

书籍目录

第一部分 健康?亚健康?疾病

- 一、健康的标准
 - 二、健康标准的自我监测
 - 三、亚健康状态
 - 四、健康体检的意义
 - 五、关爱健康座右铭
 - 六、完全健康十标准
 - 七、心理健康十标准
 - 八、健康是最大的节约
 - 九、健康投资最大回报
 - 十、男性各年龄段投资健康重点
 - 十一、女性各年龄段健康投资重点
 - 十二、健康体检项目及临床意义
 - 十三、重点人群特殊关爱
 - 十四、登上健康四大基石
 - 十五、合理膳食
 - 十六、催人早衰饮食的八大因素
 - 十七、有氧运动显神奇
 - 十八、什么叫“越野行走”?
 - 十九、最简单的健身法
 - 二十、糖尿病患者运动疗法——驾好“五驾马车”
 - 二十一、戒烟限酒
 - 二十二、心理平衡
 - 二十三、从生理健康到非健康
- #### 第二部分 针灸疗法
- #### 第三部分 验方?偏方?拔罐防治常见病
- #### 第四部分 抗衰延寿靠科学 防病保健是关键
- #### 第五部分 善求医?慎用药

<<最好的医生是自己>>

章节摘录

二十、糖尿病患者运动疗法——驾好“五驾马车” 第一套马车——糖尿病的教育与心理治疗，知道如何对待和处理糖尿病。

第二套马车——糖尿病的饮食治疗，做到合理用餐，给糖尿病的其他治疗手段奠定基础。

第三套马车——糖尿病的运动治疗，长期坚持适量的体育锻炼，保持血糖水平在正常范围和身体的健美。

第四套马车——糖尿病的药物治疗。

在单纯饮食及运动治疗不能使血糖维持基本正常水平时，适当选用口服降糖药或胰岛素，并根据临床需要，服用降压、调脂、降低血液黏滞性、降低胰岛素抵抗及其他药物，使患者维持全面正常状态。

第五套马车——糖尿病的病情监测。

糖尿病患者要定期看医生，得到血糖、尿糖检查各项资料，定期做心电图和眼底检查，以期仔细了解病情，指导治疗。

二十一、戒烟限酒 烟酒对人体健康危害很大，尤其和心脑血管疾病和癌症的发生、发展有着密切关系。

世界卫生组织认为“吸烟、酗酒是本世纪的顽症之一，直接危害人体的健康”。

长期吸烟酗酒者容易形成慢性中毒，导致脏器功能衰竭，甚至死亡。

据世界卫生组织统计，全世界每年约250万人因吸烟而过早死亡。

世界烟民通过吸烟烧掉1000亿美元，而饮酒造成人体的心、脑血管和肝脏的伤害同样很大。

有人研究发现每吸一口烟都在肺部留下2亿~5亿个惰性颗粒，而这只是1000多种毒物和40种致癌物质之一。

吸一支烟在体内可发生以下现象：（1）血压收缩压增高10~25 mmHg。

（2）脉搏增加5~20次/分。

（3）皮肤温度降低，尤其手指皮肤温度降3~5℃。

（4）毛细血管收缩持续30~45分钟。

……

<<最好的医生是自己>>

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>