

## <<长寿之道>>

### 图书基本信息

书名：<<长寿之道>>

13位ISBN编号：9787807428268

10位ISBN编号：7807428260

出版时间：2010-1

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：谢宇 编

页数：149

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>

## <<长寿之道>>

### 内容概要

本书从人们的身体健康出发，介绍了我们平时应该注意的各种情况，疾病的预防，疾病的传播。从古到今，我们的祖先就很重视养生，悠久良好的传统流传下来，给我们很多的启迪，随着科学的发展，越来越多的外界因素影响着人们的身心健康，例如噪音和灰尘、电波。

本书内容丰富、版式新颖，文字流畅，并配有大量精美图画，适合广大青少年朋友阅读，也可作为中小学教师的参考资料。

# <<长寿之道>>

## 书籍目录

第一章 认识我们的身体 微观人体结构 循环系统 血液系统 淋巴系统 呼吸系统 感觉器官  
 消化系统 消化管 消化腺 神经系统 脊髓和脊神经 内分泌系统 生殖系统 泌尿系统 运动系  
 统第二章 常见内科疾病的防治 病毒性心肌炎 病毒性肺炎 单纯性肥胖 窦性心律不齐 动脉粥  
 样硬化症 X形腿、O形腿第三章 常见急诊疾病的防治 中暑 烧伤休克 酒精中毒 电烧伤第四  
 章 常见传染性疾病的防治 伤寒 麻疹 流行性乙型脑炎 流行性感 狂犬病 甲型肝炎第五章  
 常见皮肤病及性病的防治 脂溢性皮炎 药物性皮炎 体癣及股癣 湿疹 神经性皮炎 日照伤  
 荨麻疹 牛皮癣 淋病 脓疱疮 梅毒 尖锐湿疣 痤疮 扁平疣 斑秃和全秃 白癜风第六章 常  
 见眼科疾病的防治 红眼病 近视 麦粒肿 弱视 散光 沙眼 视网膜脱离 先天性白内障 眼  
 球震颤 眼异物伤 溢泪症 远视第七章 女性常见炎症的防治 急性乳腺炎 前庭大腺炎 前庭大  
 腺囊肿 滴虫性外阴炎 单纯性外阴炎 霉菌性阴道炎 幼女性外阴阴道炎 急性盆腔炎 外阴瘙痒  
 第八章 睡眠与健康 睡眠 睡眠不足的危害 应睡多长时间 呼噜响不一定是睡得香 每天睡眠8  
 小时 失眠 早醒也是失眠症 梦魇 失眠与预期性焦虑 鼾症与“脑意外”关系密切 睡眠与健康  
 过度嗜眠症 盗汗第九章 食疗与药膳 食疗 药膳 药膳的特点 药膳的分类 药膳的应用原则  
 熬 炒 炖 烤 凉菜 卤 煨 焖 烧 .....第十章 内科常见病食疗保健妙方第十一章 外科  
 常见病食疗保健妙方第十二章 男科常见病食疗保健妙方第十三章 妇科常见病食疗妙方

## &lt;&lt;长寿之道&gt;&gt;

## 章节摘录

红眼病（眼科），流行性出血性结膜炎是一种暴发流行的、剧烈的急性结膜炎，俗称“红眼”，多发生于夏秋季节，其致病的病原体为肠道病毒70型。

本病特点是发病急、传染性强、刺激症状重，结膜高度充血、水肿，合并结膜下出血、角膜损害及耳前淋巴腺肿大。

症状表现：有剧烈的疼痛、畏光、流泪等重度刺激症状和水样分泌物；眼睑红肿，结膜高度充血、水肿，球结膜下点、片状或广泛出血；角膜弥漫点状上皮脱落，荧光素着色；耳前或颌下淋巴结肿大。

治疗措施：局部应用抗病毒眼药，全身应用抗病毒药物。

局部应用抗生素眼药防治继发细菌感染；局部应用促进角膜上皮修复药物，口服各种维生素。

用药原则：对急性期应用两种抗病毒眼药交替滴眼，并合并使用抗生素眼药，口服1 - 2种抗病毒药物。

对炎症控制后加用角膜宁滴眼液、素高睫疗眼膏、口服多种维生素以促进角膜上皮的修复。

重症病例可考虑应用干扰素。

本病传染性极强，主要为接触传染，注意避免。

预防常识：本病常见，易传染，常成群发病，发病时症状重，但不要恐慌，容易治愈，不易留后遗症。

有条件者应到有眼科专科医院检查治疗需与其他红眼病鉴别小要乱用药。

平时注意眼部卫生，不用毛巾、脸盆，病者注意隔离。

## <<长寿之道>>

### 编辑推荐

《长寿之道（医疗保健）》几乎囊括了整个自然科学领域，内容包括浩瀚无穷的宇宙、多姿多彩的地球奥秘、日新月异的交通工具、稀奇古怪的生物世界、惊世震俗的科学技术、源远流长的建筑文化、威力惊人的军事武器……，丛书将带领我们一起领略人类惊人的智慧，走进异彩纷呈的科学世界！

丛书采用通俗易懂的文字来表述科学，用精美逼真的图片来阐述原理，让我们一起走进这个包罗万象的自然科学王国，这里有我们最想知道的、最需要知道的科学知识。

阅读丛书，你会发现——原来有趣的科学原理就在我们的身边；你会发现——学习科学、汲取知识原来也可以这样轻松！

知识性，趣味性，可读性，实用性。

## <<长寿之道>>

### 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>