

<<家庭自诊自疗保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<家庭自诊自疗保健一本通>>

13位ISBN编号：9787501958658

10位ISBN编号：7501958653

出版时间：2007-3

出版时间：中国轻工业

作者：韩小红

页数：383

字数：300000

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>

## <<家庭自诊自疗保健一本通>>

### 内容概要

《家庭自诊.自疗.保健一本通》详细介绍了通过日常的生活习惯、饮食营养、民间偏方、芳香疗法等方面，对家庭成员中重要的器官部位比较常见的疾病，进行了全方位的保健和治疗。其中包括头颈部疾病、肩胸背部疾病、腰腹部疾病、骨盆部疾病、四肢疾病、全身性疾病、体表疾病七大部分，并且提供了这些常见疾病简单易学的自我诊断方法，并且包括一些小提示以及延伸阅读和特别关注，是一本内容丰富而全面的家庭生活成员健康保健图书。

<<家庭自诊自疗保健一本通>>

作者简介

韩小红，中国健康革命先行者、健康体检行业领军人物；倡导变被动就医为主动的自我健康管理，多年来一直致力于大众健康分析疾病预警、健康跟踪干预、健康评估等。先后就读于北京医科大学、德国海德堡大学，先后在沈阳军区总医院和中国人民解放军301医院从事临床肿瘤内科工作，

## &lt;&lt;家庭自诊自疗保健一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 头颈部疾病 感冒 头痛 咳嗽 耳鸣 口臭 鼻窦炎 失眠 神经衰弱 龋齿 颈椎问题 扁桃体炎 宿醉 打鼾 流行性腮腺炎 中风 肢体活动能力 抑郁症 焦虑 中耳炎 口腔溃疡 脱发、白发 近视 青光眼 白内障 第二章 肩胸背部疾病 肩周炎 背痛 支气管炎 哮喘 肺炎 心脏病 动脉粥样硬化 高血压 低血压 缺乳 乳腺癌 第三章 腰腹部疾病 腰痛 便血 消化不良 食欲不振 胃炎 胃及十二指肠溃疡 胃肠炎 胃下垂 腹泻 便秘 呃逆 肝炎 肝硬化 脂肪肝 糖尿病 阑尾炎 胆结石 肾虚 第四章 骨盆部疾病 月经问题 膀胱炎 尿失禁 子宫内膜异位症 子宫癌 卵巢问题 痔疮 疝 前列腺炎 阳痿 不育不孕 阴道炎 第五章 四肢疾病 关节炎 坐骨神经痛 脚气 静脉曲张 抽筋 腱鞘炎 网球肘 第六章 全身性疾病 贫血 更年期综合征 痛风 骨质疏松 疏松问题 狂犬病 骨刺 疲劳 肥胖 中暑 一氧化碳中毒 第七章 体表疾病 皮炎 冻疮 湿疹 痤疮 烧伤 割伤和擦伤 蚊虫叮咬 附录 养生篇 用“生物钟”管理健康 每月养生全程方案 超级养生的10种黄金按摩法 用药篇 怎样买药最省钱 如何配置家庭小药箱 如何选购中成药 老年人要合理用药 吃药也要忌口 吃胶囊药物不要去壳 热水服药好吗 五官用药姿势不对影响疗效 固定使用某种药物会降低药效 吃药后马上睡觉, 危险 偏方, 不能施以滥爱 五官用药有哪些注意事项 皮肤用药有哪些注意事项 阴道用药有哪些注意事项 肛肠用药有哪些注意事项 小心, 服药也要有安全意识 “复方”和“复合”一样吗 体检篇 体检真的那么重要吗 正常体检包括哪些内容 哪几类人群应特别关注健康体检 中年人应定期做哪些常规检查 老年人体检有10项重点 为什么两家医院体检结果不一样 人体器官什么时候检查最好 健康体检的7大误区 体检窍门, 教你几招 毛发测量微量元素难保证 小心, 这类体检别相信 别忽视了“心理体检” 疾病防治篇 中老年人日常自测秘籍 从面部寻找健康状况的蛛丝马迹 看指甲知疾病 人体气味也可诊病 现代“周公解梦” 五种体征变化需小心 千万不要滥用疾病自测 小心, 这些病症易在夜晚发作 夜晚为什么是疾病发作的温床 患病都需要休息吗 警惕, 这些人易患癌症 常见癌症的早期信号 癌症宜早发现早治疗

## <<家庭自诊自疗保健一本通>>

### 媒体关注与评论

卫生部最新数据统计：我国城市居民平均每次住院费用为7600元，而每年人均生活费仅用6500元！

除了万般无奈去承担如此昂贵的医疗费用、花钱受罪外，难道没有其他办法了吗？

难道没有比被动就更好的主动预防、积极自疗了吗？

相信我们每个家庭都梦想着能拥有一位常伴身边的、随心随叫的贴心家庭保健师，他为我们建议健康的生活方式，为我们监测身体的各项指标，为我们判断身体发出的各种警讯，为我们选取花销大但简便有效的自助自疗妙方，他专心、贴心、医术高明、值得依赖……我们正是本着这样的出发点，邀请医学专家主笔，精心设计栏目，描绘插图，无数遍查证籍资料，锻造文字，研究怎样使深奥的医学变得明白晓畅，为您打造有如私人医生一般的自诊自疗保健全书。

<<家庭自诊自疗保健一本通>>

编辑推荐

最贴近百姓的常见病自疗百科全书！  
身体健康全方位自助读本！  
告别昂贵的医药费，健康自己来！  
按身体部位速查，融合中医、西医、运动、营养、用药、禁忌、预防……《家庭自诊自疗保健一本通》是保健医疗读物之精品！  
大众健康图书之上乘之作！

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>