

<<做自己的家庭医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的家庭医生>>

13位ISBN编号：9787538449426

10位ISBN编号：7538449426

出版时间：2011-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会 编著

页数：439

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>

## <<做自己的家庭医生>>

### 内容概要

学会疾病自测和家庭体检方法，可以及早发现疾病征兆，以便及时就医。

《做自己的家庭医生》(作者健康生活图书编委会)中包含了全身状态、器官功能、常见病症、营养状态、生活习惯、心理状态等多种家庭体检、自测方法，《做自己的家庭医生》是适合家庭使用的医学百科工具书。

现在只需29.90元，就能把“全科家庭医生”请回家。

## <<做自己的家庭医生>>

### 书籍目录

- 第一章全身状态自测
- 第二章器官功能自测
- 第三章常见病症自测
- 第四章营养状态自测
- 第五章生活习惯自测
- 第六章儿童状态自测
- 第七章心理状态自测
- 附录医院体检提醒

## <<做自己的家庭医生>>

### 章节摘录

版权页：(3) 饮食调养：饮食要以清淡少盐为主，选择容易消化的食物；每天吃足够新鲜的蔬菜和水果；补充足够的蛋白质，多吃豆制品、蛋类、奶制品。

尽量不要吃得过于油腻，高脂肪、高糖的食物都要少吃，因为这些东西会导致动脉血管壁的胆固醇沉积，加速动脉硬化。

少食多餐，晚餐量一定要少。

(4) 戒烟戒酒：吸烟有害健康，吸烟对身体百害而无一利。

吸烟是造成心肌梗死、中风的重要诱因，应绝对戒烟。

烈性酒不要喝，如果非要喝酒的话，平时可以少量喝啤酒、葡萄酒等低度酒，有促进血脉流通、气血调和的作用。

除此之外，不宜喝浓茶、咖啡。

(5) 坚持劳逸结合：心脏病患者要随时避免突然用力，做什么事情都要坚持“循序渐进”的原则。

不要干过于繁重的体力活，别让自己太累。

平时无论是爬楼梯，还是走路都要慢节奏进行，否则会引起心率加快，血压增高，诱发心脏病。

另外，寒冷会使血管收缩，减少心肌供血而产生疼痛，所以应随时关注天气变化，注意防寒保暖。

(6) 注意休息：心脏病病人休息很重要，平时可以正常工作，但是要注意坚持适度原则，要量力而行，不宜过度劳累。

如果发现自己有轻微的心绞痛发作，最好稍稍躺卧休息一会儿。

稍觉身体舒适一些，可以在卧室内散步。

不能因为病情不稳定就长期卧床，这对心脏功能的恢复是非常不利的，因此，酌情活动也是必要的。

## <<做自己的家庭医生>>

### 编辑推荐

《做自己的家庭医生》推荐：身体健康离不开疾病的预防，疾病的预防离不开及时的体检。如果学会一些实用的体检技巧，可以让您第一时间感应到疾病的先兆，及时进行治疗。

《做自己的家庭医生》(作者健康生活图书编委会)可以为您提供自测的正确方法：10种全身状态的自测方法；15种常见病症的自测方法；11种器官功能的自测方法；12种营养状态的自测方法；5种心理状态的自测方法；3种生活习惯的自测方法。

<<做自己的家庭医生>>

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>