<<人到中年话保健>>

图书基本信息

书名:<<人到中年话保健>>

13位ISBN编号: 9787309049138

10位ISBN编号: 7309049136

出版时间:2006-4

出版时间:复旦大学

作者:高慎盈

页数:284

字数:237000

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

<<人到中年话保健>>

内容概要

本书选取《解放日报》周末刊——《解放周末》近一年来关于健康养生的最具影响力的文章结集出版

内容包括著名的心血管专家洪昭光教授的最新健康报告——《洪昭光谈中年健康》,以及《健康·医疗》版刊登的为广大读者普遍关注的各类疾病的防治常识。

本书内容丰富,更为重要的是在形式上做到将健康理念和养生知识通俗化、大众化,是贴近百姓生活的新模式的健康知识读本。

<<人到中年话保健>>

书籍目录

洪昭光谈中年健康胸痛,快去求医哮喘了,别喝酒保健医生谈陈逸飞的病肝功能好坏,不能仅看"阳"或"阴""阳转阴",莫轻信别为"大三阳"花冤枉钱怎样认识中国人的"代谢综合征"白领综合征,知多少异常信号,尤需当心你知道这些"夜间病"吗?有一种蛀牙很隐蔽吃这些动植物,小心中毒人在旅途小心患病人在旅途,当心疾病暗随"禽"况面前,不必无谓恐慌早春时节防"三疹"早春,当心"呼吸病"春季四种病最易发外出踏青吃要当心防霉,需要认真对待当心家电诱发夏季病中暑,这样发生天热,别让头痛缠身124 图凉快,却惹病多少病因热而发夏季腹泻种类多进补,如何应对不良反应火锅应当怎样吃哪些病会趁冷作乱节日发病,如何急救人到中年"熬"不得有些病,与ED相伴测测自己是否"男更"乳腺癌与"时尚生活"有关恼人的尿失禁剧痛,查查卵巢囊肿准备怀孕前先查查牙小心,别伤着小孩呵护你的宝宝当心意外伤害别让孩子"喝"出"果汁尿"当心小孩"做怪腔"小心孩子得"鬼脸综合征"少年骨头痛,当心癌症别让"暑假综合征"缠身胃酸也会惹病小心,胃也会瘫痪"慢阻肺",不要大意心病,会使胃炎不愈别把肠癌当痔疮胆囊结石,怎么回事?40岁怎会"长胎毛"低血糖也很凶险243 甲亢让她动辄"翻毛腔"他为啥倒在方向盘上?真的会笑死人桑拿"泡"出不育症探望病人莫送鲜花过度玩乐"玩"出什么情绪也要"放假"高温提醒当心"情绪中暑"明天上班,你会烦吗?这个"杀手"名叫"抑郁"后记

<<人到中年话保健>>

章节摘录

胆绞痛 有胆石症韵患者,夜间睡眠时常会因睡姿改变等原因,使结石滑动而堵 塞胆囊颈,引起痉挛,突发绞痛。

研究发现,机体处于平卧位时易使胆囊结 石滑到胆囊颈附近,造成胆囊的出口阻塞。

胆结石患者若晚餐进食肥腻的食 物,夜间更易出现胆绞痛,因胆囊强烈收缩,右上腹剧烈疼痛,患者会出现 恶心呕吐,坐卧不安。

为防治胆绞痛,患者不要过多食用油腻的食物。

一旦发生胆绞痛,可以 通过转换体位,使结石从胆囊颈滑脱来缓解疼痛。

也可用手指按压或针刺足 三里、内关、合谷等穴位来止痛。

疼痛不缓解者应及时就医。

心肌梗死 心肌梗死病人在睡眠中的发病率高达90%以上。

患者突然出现胸前区压 榨性疼痛,面色苍白,焦虑不安,使用硝酸甘油无明显效果。

心肌梗死易在 夜间发生,可能是由于做噩梦等原因,导致精神紧张,引起交感神经兴奋以 及静脉回流增加,从而使心脏负荷加重。

同时, 夜间迷走神经易亢进, 会加 重冠状动脉供血不足。

为防治心肌梗死,白天不要操劳过度,或玩乐放纵无度加重心脏负荷。

不少人先发生心绞痛,这时患者可缓慢坐起,口服或舌下含化扩张血管的药 物,如不能缓解 反而加重,那就是心肌出现了梗死,此时要让病人保持安静 ,尽快通知救护中心,将患者安全送 到医院。

支气管哮喘 患者突然感到胸闷、咳嗽、气急,继而呼吸困难、气喘,伴有哮鸣音。

严重者被迫坐起,两肩耸起,大口喘气,口唇青紫。

该病常在夜间发作,与 人体"生物钟"节律有关。

为防治支气管哮喘,患者要避免受凉和情绪激动。

同时应备有氨茶碱等 扩张气管、定喘的药物,以便发作时控制病情。

高血压、冠心病患者夜间睡 眠时易诱发严重的呼吸困难,称作心源性哮喘。

这类患者应立即吸氧,并及 时送医院救治。

研究显示,如在一个晚上连续发生30次以上,或每次持续在10秒钟 以上,就有可能伴有血中氧气饱和度下降或血管机能紊乱,就会引起猝死。

为防止睡眠危象,一些夜间出现呼吸暂停,特别是中年男性体质肥胖者 ,或睡眠时鼾声沉重,且经常被憋醒者,最好去医院作一次全面检查。

<<人到中年话保健>>

编辑推荐

生命的脆弱,提醒我们生命本身的存在与维持并不轻松,使我们意识到健康对于美好生活的重要意义,以及生命的质量对于健康的依附。

而生命的存在与生命的意义,又总是弥漫着人类的深度思考。

怎样呵护生命、怎样健康活到100岁?

正是人类一个共同的思考,纯真而深远。

<<人到中年话保健>>

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