

<<家用自疗保健大百科>>

图书基本信息

书名：<<家用自疗保健大百科>>

13位ISBN编号：9787506468251

10位ISBN编号：7506468255

出版时间：2010-10

出版时间：百姓生活文库编委会 中国纺织出版社 (2010-10出版)

作者：百姓生活文库编委会

页数：419

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>

<<家用自疗保健大百科>>

内容概要

推广和实施家庭自疗，既能节省时间，又可减少医疗费开支，对提高人们的健康水平具有十分重要的意义，所以，本书本着方便、实用、简单、高效的宗旨，特别需要家庭自我保健和自我缓疾的读者而精心编写。

<<家用自疗保健大百科>>

书籍目录

第一篇 家庭保健基础入门第一章 家庭常用的保健知识家庭常用的保健康知识饮食保健饮食保健先要了解食物的五味四性根据年龄规划饮食养生要点生活中常见的饮食保健细节生活中常见的饮品保健细节四季保健春季保健夏季保健秋季保健冬季保健十二时辰保健法十二时辰保健法的原理十二时辰保健法的具体实施日常运动保健冬季宜下午锻炼锻炼强度应适宜女性经期也应适当运动清晨并非最佳锻炼时间雨天、雨后、雪后、雾中不宜跑步低强度运动更健康适合中老年人的运动起居保健“衣”的保健“食”的保健“住”的保健“行”的保健心理保健家长要帮助儿童做好心理保健青少年的自我心理保健中年人的心理保健老年人的心理保健第二章 人体系统、器官基础知识及保养方法运动系统骨骼颈肩手腕腰腿膝关节踝脚循环系统心脏血管血液呼吸系统肺气管鼻冲经系统脑感觉系统眼睛耳皮肤消化系统口腔食管胃小肠肝大肠泌尿系统肾脏尿道膀胱口生殖系统子宫阴道前列腺阴茎卵巢乳房第三章 家庭药箱家庭药箱的好处药物选购的细节树立正确观念不要盲目相信广告不要盲目迷信进口药分门别类依病情买药物选择合法药店了解自己的情况了解药品副作用遵循医嘱很重要不要忽视年龄防止假药和劣药购买药物要看准名称索要购药凭证识别保健食品和药品药物保存药物保存很重要药物保存的细节吃药用药吃药用药细节很重要用药服药细节特殊人群用药进补药不要乱吃吃进补药的必要性服用进补药的细节药物与药物相克了解药物相克的必要性药物之间的相克第四章 常用的中医基础知识《黄帝内经》说人体《黄帝内经》的养生观生、长、壮、老、已的基本规律《黄帝内经》的脏腑整体观经络入门经络的概念及分类穴位基础知识经络的祛病养生作用刮痧刮拭顺序刮拭方向持板方法常用的刮拭方法刮拭要领按摩按摩常用手法拔罐吸拔方法拔罐法的运用灸法什么是灸法灸法的作用灸法的禁忌证灸法分类中药常识中药食疗特点、优势及分类中药的性味归经中药的毒性和副作用中药的煎煮方法择时服中药第五章 健康体检-一给你的健康加道保险关于体检的基础知识应关注体检的人群中年人应定期做的检查老年人体检的重点体检结果不同怎么办器官最佳检查时间健康体检的7大误区体检窍门，教你几招常见体检项巨眼科检查口腔科检查妇科检查耳鼻喉科检查血常规检查尿常规检查第六章 有病早知道，从细微处感受疾病面部疾病信号脸色异常传递信息面容异常传递信息面部异常传递信息眼部疾病信号眼球异常传递信息眼睑异常传递信息结膜充血……第二篇 家庭常见疾病自疗辅疗法第一章 普通内科第二章 心血管科第三章 胃肠道科第四章 五官科第五章 皮肤科第六章 运动科第七章 外科第八章 泌尿科第九章 男科第十章 妇科第十一章 常见不适第十二章 亚健康第十三章 常见疑难病症附录：本书常用穴位位置查询图

章节摘录

插图：日常护理适量饮茶，能够提高人体脂肪分解酶的活性，抑制脂肪的产生，达到一定的减肥、美容效果，但过量后就会起到相反的作用。

由于茶叶含有氟，毒理试验表明，过量饮用茶牙齿会出现凹凸不平的斑点，而且会发黄。骨质的毒理试验也证实，含氟过多还会影响骨内部组织结构，从而容易引发骨刺、骨折等。经过临床反复验证，成人每天饮茶最佳的量应是每天冲泡2次，每次2克茶叶。

吸烟会增加血液酸度，使骨质溶解，酗酒可导致溶骨的激素分泌增加，使钙质从尿中丢失。

饮食中蛋白质含量过高，会加速骨质流失，专家认为每天摄人大量蛋白质，每日超过140克（相当于1天吃450克鸡肉、鱼肉、牛肉或猪肉，或是吃1100克的坚果），会对骨骼构成威胁，因为过量的蛋白质会导致人体内钙的排出而不是吸收。

咖啡因会令人体在未利用钙质前就将钙质排出。

每喝下360毫升的碳酸软饮料、每喝下120毫升咖啡，就应补充20毫克钙。

对女性来说，骨质疏松是从闭经后急剧增加的疾病，这个时期，雌激素急剧减少。

而雌激素有加强骨质的作用，它的减少自然会加快骨质流失的速度。

对这种情况置之不理就容易出现骨折。

经绝期前的女性，每日摄钙量应在1000毫克，经绝后不服用激素的女性每日摄钙量应在1500毫克。

从食物中获得上述量的钙是完全可能的，但一定要吃低脂或无脂的食物，不能以增重的代价去获取钙质。

每1杯低脂酸乳酪或1杯去脂牛奶含有大约300毫克的钙，因此每天只需喝4~5杯牛奶就可获得足够的钙

。

<<家用自疗保健大百科>>

编辑推荐

《家用自疗保健大百科(超值典藏版)》编辑推荐：海纳百川的百姓生活智慧，尽在——超值典藏版的百姓生活文库。

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>