

<<自己是最好的医生大全集>>

图书基本信息

书名：<<自己是最好的医生大全集>>

13位ISBN编号：9787507528572

10位ISBN编号：750752857X

出版时间：2010-1

出版时间：华文出版社

作者：李中 等编著

页数：429

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>

## <<自己是最好的医生大全集>>

### 前言

随着人们物质生活水平的提高和医疗水平的快速发展，健康一词的概念已不再被人们简单地定义为“没有病的状态”，也不仅仅局限于身体或生理上的健康。

联合国卫生组织对健康的定义是：“健康不仅是指没有疾病，而且是指人在身体上、精神上、社会适应能力上的完满状态。

”也就是说，健康应该包括身体和心理两个方面，此二者不论缺少哪一个都不能称得上是真正的健康。

因此，要想拥有健康，必须同时兼顾身体和心理两个方面，缺一不可。

要想获得身体上的健康，必须抱有。

“我的健康我做主”的现代健康新观念，做好自我保健。

自我保健是在了解身体内部的构造和生理活动，了解疾病发生发展的过程，了解个体的体质、生活环境的基础上，在生活中有意识地趋利避害，防病抗病，做到“防患于未然”。

在这个过程中，个人起着至关重要的作用，我们自己就是最好的医生。

在现实生活中，如果每个人都懂得自我保健，就可以预防和避免许多疾病。

而那种不了解身体真正的需要，乱吃补药，锻炼过度，甚至把自身健康的全部希望寄托于医生和药物的做法是非常错误的。

在疾病的治疗上，自己也是最好的医生，古希腊名医希波克拉底便曾说：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。

”因为和医生相比，自己更清楚自己身体上细微的症状变化，而这些症状及其变化常常难以准确、及时地告知医生，如果表述不准确，还可能造成医生的误诊。

其次，对于亚健康 and 过劳死这样的健康问题来说，也只有自己才可能是最好的医生，因为仅凭医疗手段有时无法诊断和预测这类问题的发生。

再次，某些疾病的致病因素属于心理和行为因素，比如心态和饮食因素，光靠医生或药物显然是难以治愈的。

反过来而言，如果自己多懂些医学知识，便能够及时判断自己身体出现的不适和异常变化，及早采取应对措施，从而更好更快地治愈疾病，这对于医疗资源非常有限的社会而言，也是非常有意义的。

我们说自己是最好的医生，这并不是说让人们有病不去医院看医生，而是说有病不一定要去医院看医生，很多病症自己提前预防效果更好。

有些病比如糖尿病，是医学界尚未攻克疾病之一，患者除了上医院治疗外，还要依靠自己来对抗疾病。

有些病需要看医生，但即使有名医的治疗和指导，也需要靠自己理解病情和医嘱，配合医生治疗，才能更好地恢复健康。

## <<自己是最好的医生大全集>>

### 内容概要

本书由多领域的权威专家共同编撰而成，综合了国内外大众健康、养生保健、精神卫生和心理等各医学领域的最新研究成果，提供了近200种常见疾病的科学有效的治疗方案，旨在帮助读者科学地进行自我保健和自我治疗，做自己最好的医生，成为身心健康的现代人。

《自己是最好的医生》分为“自己是最好的保健医生”、“自己是最好的心理医生”、“自己是最好的家庭医生”三大篇。

上篇遵循“防病重于治病”的理念，重点阐述了如何科学地进行自我保健，提供了切实可行、科学有效的保健方案，包括四季养生保健、饮食保健、运动保健、睡眠保健、不同年龄段人群的特殊保健等。

本篇还对识别疾病的征兆、急救、体检、生活方式与健康的关系等内容进行了具体而实用的介绍。

中篇详细介绍了现代人常见的心理问题，如自卑、嫉妒、贪婪等，指导读者处理不同年龄段人群的心理问题。

本篇既有生动真实的案例介绍，又有深入浅出的心理学理论分析，同时针对各种心理问题提出，简单易行、效果显著的解决途径。

下篇按照身体的组织系统如消化系统、内分泌系统、生殖系统、心脑血管系统等进行分类，用通俗易懂的语言介绍了各大系统容易出现的100多种疾病，比如感冒、糖尿病、高血压等疾病的病因、症状、诊断、治疗方法、自助疗法等，帮助读者了解常见疾病的病理、用药常识和疗法，真正做到求医不如求己，成为自己最好的家庭医生。

## &lt;&lt;自己是最好的医生大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 自己是最好的保健医生 第一章 做自己的保健医生 什么是健康 健康要靠自己捍卫 第二章 顺应四季变化进行自我保健 自我保健要崇尚自然 根据春季气候进行自身调养 顺应夏季气候做好养生保健 重视秋季养生保健 不可忽视冬季养生保健 第三章 认识组织器官,让身体正常运行 消化系统 日常自我保健 给呼吸系统上把保险锁 做好循环系统的日常保健 自我保健要重视骨骼、肌肉系统 重视神经系统自我保健 做好泌尿生殖系统的保健 不要让内分泌系统疾病妨碍健康 第四章 不只吃饱更要吃好,做自己的营养师 饮食健康是自我保健的重要基础 重视一日三餐,摄取足够营养 摄取食物要均衡,平衡膳食是标准 让食物发挥最大功效 改变不健康的饮食习惯 把好饮水健康关 第五章 让运动为健康加油,做自己的健身教练 把运动作为健康的保证 选择适合自己的体育运动 有氧运动有益健康 第六章 保证良好睡眠,做自己的睡眠专家 把良好睡眠当成天然的补药 营造良好的睡眠环境 养成良好的睡眠习惯 重视失眠的治疗 第七章 无毒一身轻,做一个排毒高手 警惕环境毒素 毒从口入——认识各种食物毒素 认识身体的解毒系统 增强免疫功能,阻止毒素入侵 第八章 改变不健康生活方式,对健康负责 不健康的生活方式危害健康 改变不健康的休闲方式 谨防假日综合征 关注白领不健康的生活方式 第九章 识别身体的健康讯号,有病早知道 发现头发隐藏的秘密 从脸色判断身体健康 注意口腔的健康信号 破译指甲的健康密码 重视异常排便的警示 警惕疾病的常见信号:疼痛 观察月经辨病症 第十章 了解就医和自救知识,做聪明的病人 定期体检,远离各种疾病 做一个聪明的病人 必须掌握的急救常识 第十一章 做好各年龄段的保健,让健康一生相伴 儿童的保健 青少年的保健 中年人的自我保健 老年人的自我保健 中篇 自己是最好的心理医生 第一章 揭开常见心理的神秘面纱 跨越虚荣的樊篱 走出自卑的泥潭 去掉猜疑的枷锁 打开嫉妒的桎梏 告别悲观的阴云 摒弃逃避的借口 走出完美的误区 远离贪婪的黑洞 跳出挫败的暗沟 第二章 窥视现代人的人格漏洞 走出自闭,沐浴群体阳光 不再自私,快乐与人共享 握别自负,不学夜郎自大 化解邪恶,拥抱善良 鼓起勇气,与羞怯说再见 纠正偏执,勿使人生败走麦城 平息暴躁,做事要计后果 第三章 掌握情绪的转换器 平和让你浇灭心中的愤怒 放松,消融你的紧张 拒绝抱怨,化解不满 盘点心藏,清除孤独中的尘埃 摆脱抑郁的束缚 摆脱焦虑的绳索 化解恐惧的密码 第四章 突破意志障碍,事受快乐人生 扔掉拐杖,不要依赖 拖延是毁掉前程的恶魔 懒惰是人心的腐化剂 冲动是恶运的导火索 第五章 歧路行为的心理调适 不做网络的“醉”爬虫 不做酒中“瘾君子” 不做赌场“瘾将军” 告别厌食的苦恼 握别暴食的愁闷 第六章 不同人群的心理点金术 关注儿童的心理 健康心理迎接青春期的朝阳 积极心理面对中年的蓝天 乐观心理面对老年的无奈 第七章 现代人的心理疾病与治疗方法 透视现代社会生活与心理咨询的关系 正确对待心理咨询 去除生活中的不确定性 形形色色治疗法 下篇 自己是最好的家庭医生 第一章 健康的生活方式 第二章 心脏和循环系统 第三章 消化系统 第四章 内分泌系统 第五章 神经系统 第六章 骨骼、肌肉系统 第七章 呼吸系统 第八章 泌尿系统 第九章 生殖系统 第十章 耳、鼻、喉 第十一章 眼睛 第十二章 皮肤 第十三章 血液及免疫系统 第十四章 感染性疾病 第十五章 儿童健康 第十六章 补充疗法

## <<自己是最好的医生大全集>>

### 章节摘录

插图：了解一些不健康食品的危害，日常饮食中尽量避免，有助于养成好的饮食习惯。

油炸食品的健康隐患油炸食物的种类很多，荤食、素食、甜食、咸食都有。

它们都是油性大的食物，即含脂肪量高的高脂食物。

如果是动物油炸的食品更不宜常食、多食。

常吃高脂食物不但可使血脂升高，促使动脉硬化，而且易使人发胖。

油炸食物的营养价值低。

油脂和被炸食物经过高温后，油和食物中的维生素A、胡萝卜素、维生素E等遭到破坏，损失达50% / 6左右。

在高温中油脂被氧化，所含必需脂肪酸也受到破坏。

经过高温的油脂，其产生的能量也明显减低，而且还可妨碍人体对营养的吸收。

街头所设的油炸锅，例如每天早上供应的油条、油饼等，大多使用反复煎熬的油，或每天在老油中加一点新油，以补充油量的不足。

油脂经过反复高温，会发生许多变化，其中脂肪酸的聚合，可产生二聚体、三聚体等10多种有害物质；有机物的不完全燃烧，还可产生强致癌物苯并芘。

常吃反复煎熬油炸的食物，有可能使人肝脾肿大、消化道发炎、腹泻，甚至癌变。

反复煎熬的油不但失去了营养价值，而且所冒油烟的气味中有被分解的丙烯醛，可刺激呼吸道及眼睛，还可使人头晕、头痛、呼吸困难，诱发眼结膜炎。

因此，家庭炸制食品，入锅的油不宜太多，够食用一次的即可，即便剩下一点油，可做炒菜用，切不可在老油中加入新油混用，因新陈油相遇，分解物可引起新油的连锁反应，使油的质量变坏。

若每次炸食品都用新油，又不受浓烟的污染，则常食无碍。

患有肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病、胃肠疾病者，以少食油炸食品为宜。

<<自己是最好的医生大全集>>

编辑推荐

<<自己是最好的医生大全集>>

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>