

<<百病中医自防自疗自养>>

图书基本信息

书名：<<百病中医自防自疗自养>>

13位ISBN编号：9787509116272

10位ISBN编号：7509116279

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：刘典功 编

页数：529

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>

## <<百病中医自防自疗自养>>

### 内容概要

《百病中医自防自疗自养》介绍了近百种常见病的家庭防治和养护知识，内容包括每种疾病的症状、诊断、预防方法、各种治疗方法、病后自我养护。

其中治疗方法介绍了各种中医疗法，包括中成药、验方、饮食、针灸、敷贴、按摩、熏洗、拔罐等。全书共分8章，内容实用，通俗易懂，贴近生活，所用方法简便、疗效确切：可作为家庭保健、防病治病、养生之用，适合广大中医爱好者阅读使用。

<<百病中医自防自疗自养>>

书籍目录

第1章 内科疾病第一节 呼吸系统疾病感冒咳嗽哮喘证喘证肺痛头痛第二节 消化系统疾病黄疸反流性食管炎消化性溃疡病泄泻便秘脂肪肝肝硬化第三节 泌尿系统疾病急性肾小球肾炎慢性肾小球肾炎尿路感染尿路结石第四节 神经及精神系统疾病血管性头痛失眠卒中癔病坐骨神经痛第五节 血液系统疾病缺铁性贫血原发性血小板减少性紫癜第六节 心血管系统疾病原发性高血压低血压症高脂蛋白血症冠心病心绞痛(胸痹心痛)心肌梗死(胸痹心厥)第七节 新陈代谢及内分泌系统疾病糖尿病甲状腺功能亢进症痛风第八节 结缔组织及免疫性疾病痹证系统性红斑狼疮硬皮病第2章 外科疾病急性乳腺炎混合痔第3章 皮肤科疾病斑秃痤疮皮肤瘙痒症荨麻疹湿疹带状疱疹银屑病第4章 五官科疾病老年性白内障梅尼埃病第5章 骨科疾病骨质疏松症膝关节骨关节炎退行性关节病第6章 男科疾病阳痿早泄遗精前列腺炎前列腺增生症第7章 妇科疾病痛经闭经功能失调性子宫出血围绝经期综合征盆腔淤血症第8章 儿科疾病厌食症注意缺陷障碍

章节摘录

第1章 内科疾病 第一节 呼吸系统疾病 感冒 感冒是风邪病毒挟时气，从口鼻及皮肤侵入人体内，在冬春两季发病较多的一种常见外感病。

临床以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热、恶风寒为特征。

由于人体素质的差异，分为风寒感冒（以畏寒怕冷，流清鼻涕为主）型和风热感冒（以发热头痛、咽喉肿痛为主）型。

同时有四时天气的不同。

又有挟湿（以胸闷、口淡、苔腻为主）、挟暑（烦热口渴、小便短赤为主）、挟燥（鼻燥咽干、干咳少痰为主）之兼症。

感冒，包括上呼吸道多种感染性疾病，如普通感冒、流行性感冒以及腺病毒、肠道病毒或细菌感染所引起的急性炎症。

一、病前自防 1. 锻炼身体 加强身体锻炼，增强正气卫外能力，养成经常性户外活动习惯，如晨练、慢跑等。

2. 搞好卫生 保持室内环境卫生和个人清洁，使室内空气时常新鲜，并有充足的阳光照射，勤浴勤换洗。

3. 保暖防寒 平时要注意保暖防寒，避免受凉淋雨，应随着天气冷暖而增减衣被。

同时要做到劳逸适度。

4. 防止传染 在感冒流行季节，应尽量避免到公共场所和人群密集的地方，以减少受传染的机会。

5. 室内消毒 可用食醋薰蒸法、对室内进行消毒、其方法是：将窗户紧闭，每立方米空间用食醋5毫升、稀释后、加热沸腾熏蒸2小时。

6. 防感冒方 (1) 贯众100克，水煎服，为8~10人1日量。

(2) 白萝卜500克，白菜根300克，连须葱白100克，水煎服，为5人1日量。

.....

## <<百病中医自防自疗自养>>

### 编辑推荐

《百病中医自防自疗自养》是一本与广大读者共同讨论自我未病预防、自我识病治疗、病后自我调养的中医通俗普及读物。

本书介绍了近百种常见病的家庭防治和养护知识，内容包括每种疾病的症状、诊断、预防方法、各种治疗方法、病后自我养护。

其中治疗方法介绍了各种中医疗法，包括中成药、验方、饮食、针灸、敷贴、按摩、熏洗、拔罐等。

<<百病中医自防自疗自养>>

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>