

<<家有保健师/百姓医疗保健必知>>

图书基本信息

书名：<<家有保健师/百姓医疗保健必知的1000个常识>>

13位ISBN编号：9787509607046

10位ISBN编号：7509607043

出版时间：2010-1

出版时间：经济管理

作者：魏清素

页数：233

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>

## <<家有保健师/百姓医疗保健必知>>

### 前言

咱们老百姓有一句话说得很实在，“没啥别没钱，有啥别有病”。钱是我们正常生活的保障，而健康是我们生命的保障，如果健康没了，即使拥有家财万贯又有什么用呢？

民间还有一句俗语：“留得青山在，不怕没柴烧。

”健康就像那座青山，只要身体好，即使我们暂时没什么钱，日子过得清贫点儿，也没什么可怕的，一家人快乐安康地生活本来就是一种幸福。

何况财富是一点点积累起来的，只要拥有健康的身体，只要肯踏踏实实地劳动，何愁不能致富呢？

说了这么多，就是想让大家明白一个道理：无论何时，我们都要把自己的健康放在第一位，从日常生活做起，从一天三顿饭做起，保养好自己的身体，做自己的家庭保健师。

有的朋友可能会说：我对医学知识完全不了解，怎么进行自我保健呢？

其实这件事并非想象得那么复杂和困难，它就隐藏在我们最平常的生活中。

比如有时出现全身酸痛、乏力、发冷等受寒的症状，最简单的办法就是喝一碗热热的姜汤，然后盖上厚被子睡一觉，发一身汗，病就好得差不多了。

还有民间流行的拔罐、刮痧、按摩……不用去医院，不用吃药，也能对付一些常见病。

当然，自我保健的作用并非治病，而是要将身体养好，提高自身的抗病能力，让病毒无法入侵，这才是最重要的。

同样是流感，为什么有人不会被传染，有人却每次都逃不掉，这就是身体素质不同导致的。

## <<家有保健师/百姓医疗保健必知>>

### 内容概要

民间还有一句俗语：“留得青山在，不怕没柴烧。

”健康就像那座青山，只要身体好，即使我们暂时没什么钱，日子过得清贫点儿，也没什么可怕的，一家人快乐安康地生活本来就是一种幸福。

何况财富是一点点积累起来的，只要拥有健康的身体，只要肯踏踏实实地劳动，何愁不能致富呢？

说了这么多，就是想让大家明白一个道理：无论何时，我们都要把自己的健康放在第一位，从日常生活做起，从一天三顿饭做起，保养好自己的身体，做自己的家庭保健师。

## <<家有保健师/百姓医疗保健必知>>

### 作者简介

魏清素，女，毕业于全国重点大学新闻系，专攻记者专业，后因对中医的热爱，专注于进行中医养生学的研究，颇有心得。

现为专职编辑，广泛涉猎中医养生、美容养颜、社科文史等多个领域。

已经出版的书籍有《实用生活妙招全集》、《国宝密码》、《26位大明星的养颜经》等。

## 书籍目录

序篇 每个人都是自己的保健师懂一些保健常识，做一个健康的人了解自己的身体，做自己的保健师中医保健能有效让人远离疾病

第一篇 自我保健要符合人体与自然界的运行规律

第一章 春季保养，一年之计在于春冬末春初，要跳过五大保健“陷阱”春天吃韭菜能够增强免疫力哪些是春天餐桌上不可少的美食多吃水果可以帮您远离春季病推荐几种家庭自制保健茶适当“春捂”好处多，但也要捂对时间春季养肝四法为什么人在二月容易“上火”春天清火有妙招中老年人春季保养的“三不”原则春风来，小心别被它“吹晕”春季应慎房事，否则会耗损精气春天为什么容易旧病复发

第二章 烈日炎炎，日常保健让您安然度夏夏季常用凉水冲脚要不得“清”——夏季保健第一法宝防暑降温粥伴您清凉度夏夏季吹空调，小心吹出“嘴歪眼斜”夏日房事小心染病夏天嘴里发苦应调节饮食夏季护脾胃，不可贪吃冰西瓜夏日多吃四类菜可防病夏季常喝绿豆汤，清凉解暑好帮手以热攻热也是很好的夏季保健方法姜汤是对付空调病的有力武器夏季睡眠不要只图凉快端午节洗“草药浴”对疾病有预防作用炎炎夏日，保健牢记九要点

第三章 金色秋季，保养身体收获健康秋天养“肺”正当时“秋冻”的同时也要注意保暖秋季干燥，要防止静电伤身秋季，自我按摩保健康多喝蜂蜜少吃姜，秋季保养不担忧秋补四宝：百合、大枣、枸杞、红薯秋天吃藕最补人天干物燥，秋季补水不可少秋天，亲近茶就是亲近健康秋季进补有讲究，盲目进补会伤身秋天，别让“五更泻”缠上你初秋时节，四个要点防中风秋夜凉，不要光着胳膊进梦乡

第四章 寒冷冬季，正是补养身体的好季节冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部热水泡脚，不妨加点中药冬季寒冷，老年人应预防关节炎冬季在脚底放个热水袋，可暖脚暖身怎样才能在冬三月里神采飞扬冬季洗澡从脚开始对健康最有益老年人，走出冬季洗澡的五大误区在泡脚水中加入鹅卵石，可改善失眠常喝茶可摆脱冬季瘙痒的困扰冬季保健有诀窍，中医按摩真奇妙不可或缺的冬季补虚佳品——芡实学会用好“不贵重”的药秋冬调养“老肺病”的饮食要点御寒有方——家庭火锅的做法冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥

第五章 保健也要遵循人体内部的运行规律危险的黎明时分和傍晚时分小心农历十五会对生命形成威胁最热、最冷的时候也要警惕七十三、八十四，阎王不叫自己去青春期也要注意保养人到壮年如何呵护身体人生三道关，关键在中年人到老年，保健更显重要

第二篇 健康需要细心呵护身体的每一处

第六章 头部、脸部的保健方法脱发的防治头发护理，先认清发质警惕损伤大脑的“杀手”困扰老年人的病魔——帕金森氏病戒掉止痛药，中医教你治头痛防治中风要注意前期征兆脑血栓防治要做到两个“三”痤疮不仅妨碍容貌，也是健康问题皮肤病的重点：白癫风勤搓脸，就能获得健康防治危害大众的颈椎病“咽喉要道”的日常保健

第七章 五官的日常保健法眼泪就是“金豆豆”青光眼的预防与治疗沙眼的预防与治疗眼睛的日常保健要点保护眼睛首先要保证光线适度多给眼睛看健康的颜色“寿眉”出现一定是吉兆吗一定要把对眉毛的伤害降到最小耳屎也是宝常提拉耳朵，可补肾固精中医如何防治耳鸣从年轻时就要保养耳朵常见的鼻子疾病——流鼻血鼻子的日常保健人老了爱掉牙，是肾精不足的表现张嘴、闭嘴就可强身健脑口腔溃疡不容忽视

第八章 五脏六腑的保健要点午睡+好心情就是很好的养心方法暴饮暴食易引发心脏病自我调养，防治肝病不求人保护肝脏要从日常做起压力大的人消化系统易出问题最常见的脾病就是糖尿病夏季尤其要注意养脾忧悲情绪是肺脏的杀手怎么看一个人肾好不好……

第九章 腰腹四肢的保健要点

第十章 男女特殊部位的保养要点

第三篇 保健方法就隐藏在最简单的日常生活中

第十一章 民以食为天，吃好吃对才健康

第十二章 起居有节是最简单有效的保健方法

第十三章 会穿衣为健康多加一层保护膜

第四篇 家和万事兴——一家老小全面健康的保健方案

第十四章 构筑健康基石，保健要从娃娃抓起

第十五章 让老年人安享晚年的保健智慧

第十六章 只有保养才能让女人容颜如花永远美丽

第十七章 健康的男人才能支撑起幸福的家庭

第五篇 教你中医保健妙方，做自己的家庭保健师

第十八章 保健可以更高效，简单易学的疾病自查法

第十九章 用中医保健方法对付常见疾病

第二十章 用药如用兵，科学用药才能治好病后记

章节摘录

第六章 头部、脸部的保健方法 脱发的防治 脱发、白发是很令人头痛的问题，有些人尝试了许多治疗方法都不奏效，头发依然掉个不停。

因此，有人将头发喻为“三千烦恼丝”。

其实人的头发有10万根之多，正常人平均每天脱发约50根左右，属于正常新陈代谢，每天脱落的头发与新生发的数量大致相同，因此不会变稀。

如果脱发数量超过这个数字，且头发比以前明显变稀，即为病理性脱发；如果平时脱发不多，但头发生长非常缓慢，头发渐稀，也属于病理性脱发。

预防脱发首先要维护毛发的健康。

头皮上的污垢是传染病的载体，外界有害物质堆积在毛孔中也可能导致脱发，因此，日常的卫生及头发护理十分重要。

避免过频的染发也很重要。

时下，染发及脱色美发极为盛行，在追逐潮流的同时，我们也应当注意到染发及脱色对头发所造成的损伤非常大，长期频繁染发会诱发脱发，甚至导致头皮癌，尤其是已经开始脱发的患者，应尽量避免染发。

治疗脱发还要注意营养成分的均衡摄取，头发95%的成分是由动物蛋白质组成的，这些物质大量存在于鸡蛋、猪肉、沙丁鱼、海带、黄瓜、黑芝麻、海藻等食物中，特别是海带、鱼类。

海带中还含有促进头发发育所必需的甲状腺激素的原料，长期均衡地摄取这些食物，可改善发质，使头发不易脱落，同时还能促进头发生长，但不宜多食。

头发护理，先认清发质 头发的分类标准是由头发的天然状态决定的，即身体产生的皮脂量决定发质的不同。

护理头发的第一步便是要了解自己的头发属于哪一类型，认清发质，然后选择合适的洗发、护发方法，才能达到事半功倍的效果。

1.油性发质 油性发质的头发容易油腻，需要经常清洁。

油性长发在发尾处却会因为油脂不够而显得干枯，容易头痒。

发质细者更容易出现油性发质，因为每一根细发的圆周较小，单位面积上的毛囊就较多，皮脂腺同样增多，故分泌皮脂也多。

2.干性发质 如果头发无光泽、干燥，特别是在浸湿的情况下难以梳理，发梢处经常发生开叉现象，那么发质就属于干性。

只有5%的人生来就是干燥型头发，大多干性发质的人是由于生理的、病理的或人为的因素，使得头发失去了必需的油润。

绝大多数人的干发是由于过多的日晒和干燥风的吹拂引起的。

不少人发生干发现象后，错误地采取减少洗发次数，期望自然分泌的头油集结起来以滋润头发，结果产生大量头垢，直至堵塞毛囊中的皮脂腺，使头发更加干燥。

3.中性发质 中性发质不油腻、不干燥、有光泽，油脂分泌正常，头皮屑很少。

这是比较健康、也比较容易打理的一类发质，可惜日常生活中真正中性发质的人不多，大多数人是偏干性或者偏油性的发质。

不同发质的头发，护理方式也应有所区别，最基本的就是要选择适合的洗发水。

一般的洗发水都会在外包装上标明适合的类型，购买时要多加注意。

警惕损伤大脑的“杀手” 脑力工作者整日处于高强度、快节奏的生活状态，大脑很容易疲劳。要做到科学用脑，必须认识以下损伤大脑的“杀手”。

1.长期饱食 现代营养学研究发现，进食过饱后，大脑中被称为“纤维细胞生长因子”的物质会明显增多。

纤维细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化。

长期饱食，势必导致脑动脉硬化，出现大脑早衰和智力减退现象。

2.嗜酒、嗜甜食 酒精使大脑皮层的抑制减弱，故酒后人觉得头重脚轻、举步不稳、反应迟钝

## <<家有保健师/百姓医疗保健必知>>

等。

酗酒对大脑的损害尤其严重。

甜食会损害胃口，降低食欲，减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，影响大脑发育。

3.不愿动脑 思考是锻炼大脑的最佳方法。

只有多动脑、勤思考，人才会变得聪明。

反之，越不愿动脑，大脑退化越快，聪明人也会变愚笨。

4.蒙头睡觉 随着被子里的二氧化碳浓度升高，氧气浓度会不断下降。

长时间吸进潮湿的含二氧化碳浓度高的空气，对大脑危害极大。

5.睡眠不足 大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。

长期睡眠不足或睡眠质量太差，会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会变得糊涂起来。

6.少言寡语 大脑有专司语言的功能区，经常说话尤其是多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话，可促进大脑这些功能区的发育。

整日沉默寡言、不苟言笑的人，这些功能区会退化。

7.长期吸烟 吸烟会破坏大脑细胞合成蛋白质，造成记忆力衰退。

常年吸烟会使脑组织呈现不同程度的萎缩，瘾君子易患老年痴呆症。

长期吸烟可引起脑动脉硬化，导致大脑供血不足，神经细胞变性，继而发生脑萎缩。

困扰老年人的病魔——帕金森氏病 脑部疾病的种类很多，其中脑梗塞、脑出血等还具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率等“四高”特征，但困扰老年人的最大魔鬼还是帕金森氏病。

帕金森氏病患者通常具有“慌张步态”，静止时手臂及下肢震颤，肌肉僵直，呈屈曲体态。

有些个例还会出现认知（思维、判断和记忆）障碍。

帕金森氏综合征临床表现为： 1.震颤 帕金森氏病人多有颤抖出现，一般是从胳膊开始，然后扩展到腿，最后发展到下巴、口唇、舌及头部，甚至整个身体。

震颤多数是在静止时出现，活动时减轻或暂时终止，情绪激动时震颤加重，睡眠时完全停止。

2.运动障碍 震颤的早期，患者的上肢不能做精细的工作，主要表现为书写困难，写字歪斜不整，字写得越来越小，称之为“写字过小症”。

患者的日常生活难以自理，坐下时难以起立，卧床后不能自行翻身，穿衣、洗脸、刷牙等动作都难以完成。

行走时，第一步起步困难，但一旦迈步后，即以极小步伐向前冲跑，步伐、频率越来越快，不能自主停步或转弯，像有急事慌张赶路一般，称之为“慌张步态”。

由于面部肌肉动作障碍，形成“面具脸”，面部无表情、不眨眼、双目向前凝视，当口、舌、腭及咽部肌肉运动障碍时，即表现出大量流口水，不能做吞咽动作。

3.其他症状 患者还可出现顽固性的便秘、出汗、皮脂溢出增多、智力减退、言语不清、痴呆、忧郁等症状。

帕金森氏病是现代老年人的常见病和多发病，诊断比较容易，对早期患者也有疗效较为确切的治疗药物。

但帕金森氏病患者晚期的护理非常麻烦，患者自身也十分痛苦。

所以，老年人一旦发现以上症状就要及早就医、尽早治疗。

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>