

<<家庭常见病自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<家庭常见病自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534112874

10位ISBN编号：7534112877

出版时间：1999-08

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：（美）《预防与健康杂志》 编著，旺文社股份有限公司 译

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>

## <<家庭常见病自然疗法>>

### 内容概要

人们都希望能有正确的自然的方法，来解决一般的健康问题。

例如，缓和轻柔的运动以松解压  
力；高举手臂的技术以保护背部；正确的睡姿以消除疼痛；简单的运动以预防全身疼痛不适；按摩和针灸某些点可以很快地放松.....

本书中的各种自然疗法能让你学到许多东西，非常有效果。

## <<家庭常见病自然疗法>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 过敏

过敏的秘密/远离你的麻烦/当你无法避免时/寻求医生的帮助/看看你在吃什么/不要接触过敏原/抗过敏饮食/勿接触使你起疹的东西/可导致鼻塞的物质/无过敏原的家/无过敏原的卧室

#### 心绞痛

窥视动脉内部/触及你问题所在的心脏/该做多少运动

#### 关节炎

疼痛的关节/各种类型的关节炎/何时向医生求助/关节炎病人应如何生活/保持最佳状态/保持平静/该吃些什么/当疼痛突然发作时/寻求你所需要的支持/小心你的钱包/药物和手术/让关节省力的方法/运动的好处/加强柔韧度的运动/水中运动/家中的水中运动/冷热敷交互治疗/如何躺下及睡着/指压穴位缓解疼痛/饮食击败关节炎/小心被骗

#### 气喘

谁会得气喘/第一步：去做检查/治疗和避免发作/运动时要注意的事/自我监测/如何使用吸入剂

#### 香港脚

保持干燥/预防香港脚的6个简单步骤

#### 背部疼痛

设计精密的背部/背痛的原因/心理因素也会引起背痛/下背部疼痛的原因及措施/将身体转换成自然姿势以减轻疼痛/保持背部放松与无痛/运动就是关键/背部有双重功能/告别疼痛/何时该去看医生/疼痛解除并不表示痊愈/姿势：保护背部的最佳方法/工作中的放松之道/正确的举物方式/正确的运动/按摩缓解疼痛/增强肌肉的弹性/睡觉消除背痛

#### 咬伤和刺伤

远离蜜蜂、黄蜂及大黄蜂/闪避蜘蛛/治疗动物咬伤/治疗水母刺伤/蛇咬伤如何求救/躲开狗的攻击/小虱子也会造成大麻烦

#### 瑕疵

#### 水泡

#### 疔

#### 瘀伤

#### 磨牙

压力引发磨牙/医生的忠告/让疲倦的下颌休息一下/按摩减轻磨牙疼痛

#### 烧伤

身体的自然反应/皮肤的构造/免疫系统的威胁/烧伤现场的照料/做个烧伤急救箱/如何预防休克/烧伤的追踪治疗/一度、二度、三度烧伤/一度及二度烧伤的急救/如何处理三度烧伤/如何处理化学烧伤

#### 滑膜囊炎

#### 茧

#### 癌症预防法

遵循抗癌饮食疗法/远离吸烟之途/不要暴露在艳阳下/找出可疑的痣/远离癌症/回到安全住所/对没有必要的X光检查说“不”/如何做睾丸检查/如何做乳房检查

#### 腕管综合征

保护腕管的通畅/减轻症状的运动/你患有腕管综合征吗/预防方法

#### 噎着

赫氏手势急救/预防小孩噎着/赫氏手势法

#### 胆固醇问题

## <<家庭常见病自然疗法>>

你是否需要担心/少吃油脂以降低胆固醇/神奇的鱼及纤维素/多运动少抽烟  
伤风感冒  
了解并避免感冒/战胜感冒/喷嚏持续多久/感冒如何传播  
腹痛  
结膜炎  
鸡眼  
鸡眼的形成/如何避免鸡眼的产生/女性鞋子的鞋跟  
割伤与擦伤  
清洗伤口/包扎伤口/包扎伤口的正确方法/清除异物/止血点/止血  
憩室症  
高纤维素饮食计划/冷静时刻  
皮肤干燥  
干性皮肤/洗脸的艺术/调整空调温度/缺乏水分皮肤的保养/省钱的保养方法/脸部的保养  
耳朵的问题  
铃声为谁响/游泳者的耳朵/在你耳朵里嗡嗡叫的小东西/坐飞机时的听力保护  
肺气肿  
吸烟危害健康/并非绝对致命的疾病/肺气肿病人的运动  
运动  
活动的身体健康的心脏/好处多多/一本万利/迈向健康之路/善用室内脚踏车/活动筋骨  
眼睛的问题  
眼睛的疲劳  
眼睛为什么会疲劳/让眼睛休息/照亮你的人生/稍微压一压  
昏厥  
身体的反应/其他常见的原因  
疲劳  
正确的观念/为获取活力而吃/保持愉快的精神/动一动消除疲劳/抚慰使人振奋/打盹的艺术/运动就是活力  
胀气  
食物中毒  
食物破坏者/细菌汤/聪明的家庭主妇/冷藏, 烹调, 贮存/具保护性的食物包装法/确保厨房安全  
脚痛  
关于脚痛/令人舒服的脚步按摩/弯曲脚关节  
冻疮  
疼痛及无痛的症状/以防护罩保护冻疮部位/处理冻伤的方法  
牙龈和牙齿的问题  
牙菌斑: 细菌的温床/去除牙菌斑  
头痛  
对症下药/缓解紧张性头痛/巧计击败偏头痛/求助于医生的时候/预防疼痛/你的头痛是何种类型/冷热敷/指压消除头痛/揉掉痛苦  
心口灼热  
注意饮食习惯/避免心口灼热  
心脏疾病  
心脏病在美国/抽烟对心脏的危害/高胆固醇害人/高血压危及心脏/预防重于治疗/心脏病发作的信号/使受损的心脏恢复健康/爱护你的心脏/分析心脏病发作/心脏的困境/脉搏与心脏  
热衰竭及中暑

## <<家庭常见病自然疗法>>

冷却之/击退中暑/预防中暑之道/中暑治疗法

痔疮

什么是痔疮/缓解痔疮的不适

草药

传统治疗法/有用途的草药/如何选择草药/注意事项/滋补草药介绍/芦荟/洋鼠李皮/猫薄荷/辣椒/甘菊花/菊花/桉树(由加利树)/茴香/大蒜/生姜/人参/蛇麻子(啤酒花)/山葵/香芹/薄荷/洋车前子/玫瑰(蔷薇)/迷迭香/鼠尾草/麝香草/缬草/金缕梅

打嗝

打嗝的形成

高血压

高血压简述/提早诊疗高血压/体重的控制/盐分摄取对血压的影响/抗高血压食品/鱼肉的摄取/定量的运动/放松心情/高血压的药物治疗/持之以恒/收缩压及舒张压/鲍伯的血压

曲线

换气过度

用横膈膜呼吸

胡须内生

失眠

同病相怜/巧妙的睡眠艺术/该做与不该做的事/早起的鸟儿/为什么山姆会失眠

膝盖的问题

居家照料良方/运动治疗膝部疼痛

月经期

饮食疗法/正确的运动减轻痛经

晕动症

不协调的感觉/让下一次旅行更安全/适当的座位

肌肉痛性痉挛

揪出罪魁祸首/晚间痉挛时/“Charley”从何而来

指甲的问题

手指甲诊断法

颈部和肩膀疼痛

改变你的姿势/冰敷,休息,运动/缓解痉挛的肌肉/减轻肩膀酸痛

夜盲症

流鼻血

食物的营养成分

抛开药罐子/营养学上的证据/维生素对人体的妙用/可控制的变因/福老伯增胖记/50种超级食物

骨质疏松症

预防胜于治疗/骨骼建造/钙质加运动强健骨骼/为骨骼做些事

肥胖

进退两难的节食/成功的饮食/克服肥胖的困扰/迷失于十码线上/漫画节食失败/漫画节食成功/肥胖身体的额外负担/你的食量/精打细算食物中的热量

照顾宠物

细嚼胜过磨碎/减轻粗短身躯的体重/运动游戏时间/漂亮宝贝狗/宠物节育/提供舒适的环境/带宠物看兽医/当宠物生病了/整饰你的宠物/如何给药/除蜡艺术/心肺复苏术:不只用于人类/如何包扎脚/如何包扎胸部/如何使用夹板

毒性长春藤

怀孕

伟大的任务/完美的未来/度过怀孕最糟的时刻/新生儿营养:妈妈食谱/如何起床/生产训

<<家庭常见病自然疗法>>

练/产后休息

雷诺病

胫部疼痛

你的脚与地面/旧鞋子，硬地板/驱除疼痛/4种去除疼痛的方法

胁痛

鼻窦炎

预防鼻窦炎/指压点

打鼾

为何如此嘈杂

压力

什么是压力/如何放松/以生物反馈技术来减轻压力/倒胃口？

散散步吧/做你所喜欢做的/

音乐具有安抚力量/建立抗拒压力的态度/压力如何影响身体/3种处理压力的方法/放松与伸展/松弛紧张的运动

肌腱炎

过度使用之后/放松部分关节

颞颌关节紊乱

什么困扰着颞颌关节/缓解颞颌关节不适的生活方式/简单的预防措施/你的眼睛在直线上吗/自我测试颞颌关节

静脉曲张

你的脚也需要“打气”

皱纹

保护皮肤光滑的原则/用维生素A酸来留住青春/吃得均衡，睡得好/自己动手做脸部指压

附录

中国成年男性理想体重表/中国成年女性理想体重表/一位重约70千克的男子在不同活动中所消耗的能量/正常血压表/人体主要营养来源和营养缺乏的症状/食物中胆固醇含量表/毒蛇咬伤的急救方法/药物中毒的急救方法/气体中毒的急救方法/你的小宝宝将在什么时候出生/妇幼主要意外及预防/儿童免疫程序表/用药须知

<<家庭常见病自然疗法>>

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>