

<<药物在左食物在右>>

图书基本信息

书名：<<药物在左食物在右>>

13位ISBN编号：9787538438086

10位ISBN编号：7538438084

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科技

作者：刘锋，怀淑君

页数：263

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>

## <<药物在左食物在右>>

### 内容概要

世界卫生组织在第五十届世界卫生大会开幕之际，向全世界发出警示，“鉴于人类寿命不断延长，加上人类生活方式发生根本性的变化，今后20年将有多种多样慢性疾病的世界性流行”。

在药物治疗之外，饮食疗养不可忽视。

据资料显示：饮食与各种疾病的发生关系十分密切，“病从口入”并非危言耸听。

大量的近代科研资料也表明，如果饮食营养合理、选用食物得当、重视饮食保健，是完全可以预防、减少疾病的。

本书紧紧围绕“常见病”这一中心，结合中西医专家多年防治常见病的经验，从疾病认知、中西药治疗、饮食辅助、辅助疗法、预防保健等几个方面入手，对治疗60种常见病的最佳药物、饮食良方，保健常识与生活禁忌等，进行了通俗易懂，言简意赅的阐述与指导。

为众多疾病患者和家属提供了既有知识性。

权威性，又富有趣味性的科学方囊。

本书内容全面、详实，具有一定的实用价值和参考价值，是家庭常备的工具书。

<<药物在左食物在右>>

作者简介

刘锋，医学博士，1987年毕业于白求恩医科大学，一直从事临床风湿免疫、肾病内科工作，擅长诊治类风湿性关节炎、红斑狼疮、皮炎、硬皮病等风湿性疾病，肾炎、肾功能不全等原发性肾脏疾病。主持吉林科技厅及长春市卫生局两项课题。  
1995 - 1997年获得中国医学科学院奖学金，在

<<药物在左食物在右>>

书籍目录

第一章 呼吸科 感冒 慢性支气管炎 肺炎 肺结核第二章 消化系统 胃炎 肠炎 胰腺炎 肝炎  
脂肪肝 呕吐 便秘 腹泻第三章 心内科 动脑粥样硬化 冠心病 心律失常 高血压 高  
脂血症第四章 神经内科 坐骨神经痛 偏头痛 抑郁症 神经衰弱 失眠 第五章 骨科 颈椎病  
骨关节炎 腱鞘炎 腰椎间盘突出 骨质增生 骨质疏松第六章 普外科第七章 五官科第八章 泌尿  
科第九章 妇科第十章 皮肤科

## &lt;&lt;药物在左食物在右&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 呼吸科感冒临床表现早期症状有咽部干痒或灼热感、打喷嚏、全身不适，以后逐渐鼻塞、出现流涕症状，开始为清水样鼻涕，2~3天后变稠；可伴有咽痛；一般无发热及全身症状，或仅有低热、头痛。

一般经5~7天痊愈。

潜在危险感冒时的病毒，有时可引起心肌炎。

感冒后，如出现心跳过快（每分钟超过100次），心跳不规则时，就应及时去医院就诊；如果高热持续不退，还伴有呼吸困难，咳嗽严重且有口唇发紫的症状，就很可能是肺炎；如果午后发热，上午不热，同时有乏力、干咳、盗汗等症状，且日渐消瘦，则有可能是肺结核。

病从生活由来睡眠不足 人在睡眠中，机体会产生一种增强免疫功能的“胞壁酸”，对感冒有预防作用。

经常缺少睡眠的人，则易遭病菌侵扰而引发感冒。

饮食不当 常吃咸食会有利于感冒病毒的侵袭。

另外，喜食高糖及高脂肪食物的人，也可使免疫细胞抗病毒能力降低。

偏食会引起维生素C及维生素A缺乏，均可成为感冒的诱发因素。

精神紧张 情绪与免疫机能是一对“孪生兄弟”。

经常发愁可引起免疫功能下降，给无孔不入的呼吸道病毒以“可乘之机”。

运动过少 运动过少，尤其是体弱者患感冒的机会要比经常适度体育活动的人高2~3倍。

足部受冷 俗话说“寒从脚上起”，双脚对冷刺激较敏感，一旦受凉就会反射性地引起鼻、咽、气管等上呼吸道黏膜血管收缩，往往容易引发感冒。

解热镇痛药 如对乙酰氨基酚、安替比林、乙酰水杨酸、双氯灭痛、消炎痛、布洛芬等。

解热镇痛药可以退热，缓解头痛、及全身肌肉酸痛等症状。

收缩血管药 如苯丙醇胺、麻黄碱等，都具有较强的收缩血管作用，能减轻鼻塞症状。

所含的咖啡因还能缓解头痛、乏力等症状。

抗过敏药 如氯苯那敏（扑尔敏）、特非那定、苯海拉明等，可缓解打喷嚏、鼻塞、流鼻涕的症状，同时具有轻微的镇静作用。

抗病毒药 如金刚烷胺、吗啉胍等，可以抑制病毒合成核酸和蛋白质，并抑制病毒从细胞中释放，减轻病毒感染的严重程度。

镇咳祛痰药 如右美沙芬、咳喘平等，能抑制脑咳嗽中枢，具有止咳、祛痰及定惊等功能。

如患者仅有头痛、发热、肌肉酸痛等症状，只须服用解热镇痛药即可；如患者仅有鼻塞、流涕等症状而无头痛、发热者，可使用不合解热镇痛药的复方制剂；高血压、心脏病等患者要慎用血管收缩剂；流感患者可加用抗病毒药，效果更好。

风寒型感冒 病人除了有感冒的一般症状外，还有畏寒、低热、无汗、流清涕、吐稀薄白色痰等特点。

可选用伤风感冒冲剂、感冒清热冲剂、九味羌活丸、通宣理肺丸、午时茶颗粒等药物治疗。

风热型感冒 病人除了有感冒的一般症状外，还有发热重、痰液黏稠呈黄色等特。

可选用感冒退热冲剂、板蓝根冲剂、银翘解毒丸、羚翘解毒丸等药物治疗。

暑湿型感冒 病人表现为畏寒、发热、口淡无味、头痛、头胀、腹痛、腹泻等症状。

此类型感冒多发生在夏季，可选用藿香正气水、银翘解毒丸等药物治疗。

流行感冒 病人可表现起病急骤多为高热、头痛剧烈、肢体酸痛、疲乏无力等症状。

可选用防风通圣丸、重感灵片、重感片等药物治疗。

风寒型感冒病人忌用桑菊感冒片、银翘解毒片、羚翘解毒片、复方感冒片等药物；风热型感冒病人忌用九味羌活丸、理肺丸等药物；如果病人胃肠道症状较重，不宜选用保和丸、山楂丸、香砂养胃丸等药物。

1. 饮食宜保持清淡少油腻，可选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋羹、牛奶等。

2. 保证水分的供给，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、鲜橙汁等以促进胃液分泌，增进食欲。

3. 蔬果属碱性食物，摄食后不利于病毒等微生物的繁殖，因此，多吃富含钙、锌元素及维生素的食物

## <<药物在左食物在右>>

，对病毒有一定的抑制作用。

实践证明，萝卜中的萝卜素对预防、治疗感冒有独特作用。

4.经研究认为，生姜、大蒜、干辣椒能增强人体的免疫功能，有助于人体驱逐感冒病毒，止咳化痰。因此在烹调菜肴时多加这些佐料，可使感冒早愈。

5.平时就应该养成多喝水的习惯。

若是遇到感冒的时候更要多喝水，这样不但可以促进新陈代谢，并且能有效地缓解喉咙发炎、咳嗽等症状。

蜂蜜鸡蛋汤 蜂蜜35克，鸡蛋1个。

将蜂蜜加水300克煮开，打入鸡蛋，煮至微沸。

顿服，早晚空腹服用。

适用于肺燥干咳、久咳。

萝卜猪肺止咳汤 萝卜1个，猪肺1个，杏仁15克。

加水共煮1小时，吃肉饮汤。

清热化痰、止咳平喘。

果汁或水果多半冰冷，可能会使咳嗽加剧。

尤其含水分多的水果如西瓜、梨等较寒凉，如果有咳嗽、流鼻涕、拉肚子等情形，吃了更容易让病情恶化。

## <<药物在左食物在右>>

### 编辑推荐

《药物在左 食物在右》内容全面、详实，具有一定的实用价值和参考价值，是家庭常备的工具书。

<<药物在左食物在右>>

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>