

<<求医不如求己>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求己>>

13位ISBN编号：9787538855388

10位ISBN编号：7538855386

出版时间：2008-2

出版时间：黑龙江科技

作者：彼得·费米

页数：302

译者：姚冬脂

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>

## <<求医不如求己>>

### 内容概要

《求医不如求己》是一本倡导自我防病治病健康指南，帮助读者了解常见疾病的病理和用药常识，比如骨折是怎么发生的，哪些人比较容易发生；动脉硬化是怎么形成的，有什么预防措施等等。读者还可以从书中了解到医生可能采取的治疗手段，以及什么情况可以自己应对，哪些情况下需要就医。

《求医不如求己》用浅显易懂的语言介绍了全身各大组织系统共200余种常见疾病，比如感冒、糖尿病、高血压等的病因、诊断方法和应对措施等。

书中还提供了一些实用的自助疗法和建议，以及一些贴心的小提示，方便读者查阅和使用，有助于读者自己解决一些常见的健康问题。

<<求医不如求己>>

作者简介

<<求医不如求己>>

书籍目录

第1章 健康的生活方式健康的生活方式学会控制压力健康的饮食控制体重运动吸烟与健康适度饮酒常规健康检查旅游健康和安第2章 心脏和循环系统心血管系统高血压动脉粥样硬化冠心病心绞痛冠心病的发作心力衰竭血栓形成和栓塞雷诺氏病静脉曲张第3章 消化系统消化过程消化功能紊乱肥胖食管炎食管癌消化性溃疡胃癌胰腺炎胰腺癌肝功能紊乱乳糜泻阑尾炎肠道激惹综合征憩室疾病结肠直肠癌克隆氏病溃疡性结肠炎肛门直肠功能紊乱第4章 内分泌系统内分泌腺糖尿病甲状腺疾病肾上腺紊乱脑垂体功能紊乱第5章 神经系统第6章 运动系统第7章 呼吸系统第8章 泌尿系统第9章 生殖系统第10章 耳、鼻、喉第11章 眼睛第12章 皮肤第13章 血液及免疫系统第14章 感染性疾病第15章 儿童健康第16章 临终关怀第17章 补充疗法

## <<求医不如求己>>

### 章节摘录

第1章 健康的生活方式健康的生活方式21世纪，人们普遍比较长寿——事实上，世界人均寿命比上一代要长20年。

原因何在？

因为，现如今人们能够获得更有营养的食物以及更好的卫生和医疗服务。

机缘和选择健康的生活方式有2个决定因素——机缘和选择。

机缘是你不能改变的因素，比如你的基因排列组合，它的组合也许能使你远离疾病，也许会让你易受感染。

如果你发现自己可能易患某种疾病，你就要采取积极的措施防止病情发生。

选择因素是指你需要注意自己的饮食，能否喝酒（以及喝的程度），能否吸烟，要做多少运动，如何处理日常压力。

均衡同生活中许多其他事情一样，拥有健康的生活方式也是基于均衡这一原理。

偶尔放纵不会严重损害你的健康，但是身体需要一定时间来精心呵护才能恢复健康。

让自己的生活稍稍改变一下，比如每天早上吃煮过的早餐，喝一杯酸奶或穆兹利（一种把谷类、坚果、干果掺入牛奶吃的早餐）就是非常积极、健康的选择，但是如果你每周吃1次，就不会有多大的效果。

选择自己能够坚持的改变，比如先将早餐的一半换成比较有营养的食物，慢慢地，只在周末安排有油炸食品的早餐。

运动同样要均衡，选择自己感兴趣且适合日常生活的运动非常重要，重点是要逐渐加大运动量。

不管是轻快地步行20分钟还是在健身房做运动，对你的心脏、肌肉、骨骼和肺都有很大的帮助。

## <<求医不如求己>>

### 编辑推荐

倡导自我防病治病的科学理念，对现代医学产生重大影响。

《求医不如求己》由英国公共卫生组织、英国国家健康中心联合推荐，全球十大最具影响力的家庭医疗保健全书之一。

连续8个月位居《纽约时报》家庭健康类畅销书排行榜全球总销量突破1000万册。

不完善的医疗体系：随着对健康的关注度升高，个人和国家在卫生医疗保健上投入的金钱越来越多，这在一定程度上为我们的健康提供了保障，但现有的医疗保健体系也不是尽善尽美的，还存在着一些问题，比如各种原因导致的医疗事故、药品质量问题等。

那么我们需要好好想一想，谁才是最值得信赖的呢？

求医不如求己：答案就在《求医不如求己》中。

最值得信赖的人可以是我们自己，因为自己才是最了解自己身体、最应该为自己的健康负责任的人。

身体的什么部位不舒服，头晕、出血、哪里疼痛、哪里有肿块等问题只有自己最清楚。

如果去医院的话，患者需要用语言表达自己的感受，这有时会出现偏差，或者感受已经发生了变化。

如果你了解自己的身体，再掌握一些疾病的相关知识，你就可以对自身的健康状况和所患疾病形成正确认识，并且端正对待疾病的态度，掌握正确对待疾病的方法。

解决自己的健康问题：《求医不如求己》用最通俗易懂的语言介绍了如感冒、糖尿病、高血压、骨质疏松、各种癌症等200多种疾病的相关医学知识，包括疾病的成因、体征和表象、诊断的依据、医生会采取的治疗方法、自助疗法以及一些注意事项。

读完《求医不如求己》，你就会发现，原来疾病没有想象中那么可怕，不必非要使用大量昂贵的药品、应用复杂的治疗手段才能治愈。

应对疾病，我们可以依靠自己。

随着对健康的关注度升高，个人和国家在卫生医疗保健上投入的金钱越来越多，这在一定程度上为我们的健康提供了保障，但现有的医疗保健体系也不是尽善尽美的，还存在着一些问题，比如各种原因导致的医疗事故、药品质量问题等。

那么我们需要好好想一想，谁才是最值得信赖的呢？

答案就在《求医不如求己》中。

《求医不如求己》用最通俗易懂的语言介绍了如感冒、糖尿病、高血压、骨质疏松、各种癌症等200多种疾病的相关医学知识，包括疾病的成因、体征和表象、诊断的依据、医生会采取的治疗方法、自助疗法以及一些注意事项。

读完《求医不如求己》，你就会发现，原来疾病没有想象中那么可怕，不必非要使用大量昂贵的药品、应用复杂的治疗手段才能治愈。

应对疾病，我们可以依靠自己。

<<求医不如求己>>

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>