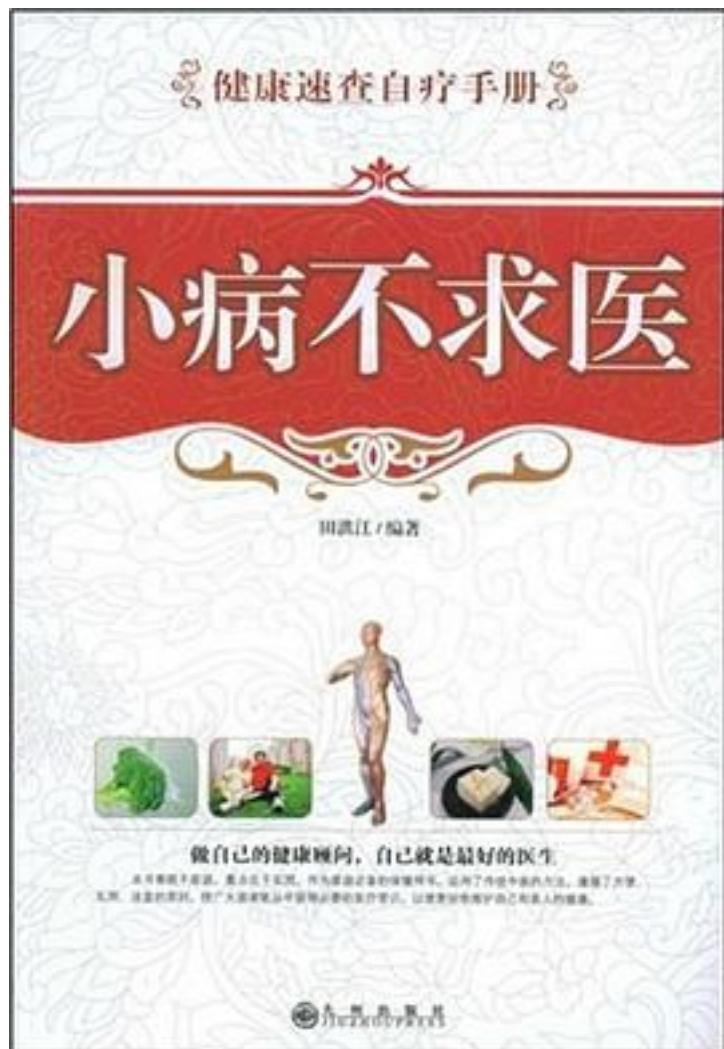


小病不求医



[小病不求医 下载链接1](#)

著者:陶敬然

出版者:陕西师范大学出版社

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787510402722

在医院里你所看到的永远是如长龙一般排队等候挂号的人，好不容易挂上了号，又要等着叫号就诊，轮到自己看病了，医生简单地询问一下，就会开出一系列的化验单和好几种药，说上一些“日后观察”诸如此类的话，还没等问清自己的病症，下一位病患又接踵而至。当然，医院每天有成千上百的病人就诊，而你看病的时间最多只有几分钟，想要医生面面俱到地解释清楚简直是不可能的，于是就有了复诊。事情显而易见，你将把更多的时间和金钱投进去，就算如此也未必得到你想要的结果。

针对这种普遍存在的情况，我们是否可以想想别的有效的方法？当然，如果是一些诸如癌症的重症病情，我们还得去医院听大夫的；如果是一些小病小痛，就另当别论了。考虑到大多数人缺少必要的医疗常识，在患有一些小病时就显得格外着急，没有了主见，有的还会病急乱投医，这样就会徒增很多麻烦。尤其是碰到孩子患病的情况，哪怕是了解一些家庭常备药的用法就可以治愈的小毛病，家长也会方寸大乱，抱着孩子直冲医院。然而医院人满为患，气味异常，如此一来，孩子在这种情况下必然要受更多的苦，病情也许会因此加重。

所以通过书籍掌握一定的医学知识对家人就显得尤其必要，像割伤了如何止血，关节扭伤了怎么做好诊前急救，还有一些常见疾病的预防和护理知识。想一想，如果你了解了更多的医学知识，多了一些对常见小病小痛的见解和治疗对策，那么当你遇到这些情况时就不会着急慌乱了，也避免了更多的冤枉路，自然可以省掉不少的时间和金钱，还可以减少患者的痛苦。所以说，只要多掌握一些实用的医学常识，小病自己治是完全有可能的。说不定通过对这些知识的了解，你还可以成为亲朋好友的保健医生呢。

作者介绍：

目录: 前言 最好的医生是自己

第一章 放松精神消“头”痛

额头感觉不适时常见的小病

一、晕车（船、飞机）

二、血管性头痛

三、失眠

四、中暑

眼部感觉不适时常见的小病

一、红眼病

二、近视

三、黑眼圈

四、迎风流泪

鼻部感觉不适时常见的小病

一、鼻塞

二、过敏性鼻炎

三、鼻出血

四、打鼾

口腔感觉不适时常见的小病

一、口唇干裂

二、口臭

三、口腔溃疡

四、小儿流口水

五、牙痛

六、牙周炎

耳部感觉不适时常见的小病

一、耳鸣

二、化脓性中耳炎

三、外耳道异物

第二章 瓶“颈”枢纽要畅通 咽喉感觉不适时常见的小病

- 一、感冒
- 二、声音嘶哑
- 三、慢性咽炎
- 四、慢性扁桃体炎

颈椎感觉不适时常见的小病

- 一、落枕
- 二、颈椎病

第三章 心“胸”开阔防百病 胸腔感觉不适时常见的小病

- 一、咳嗽
- 二、胸闷
- 三、打嗝
- 四、哮喘

心脏感觉不适时常见的小病

- 一、高血压
- 二、心悸
- 三、缺铁性贫血

第四章 劳逸结合除“腰”病 腰感觉不适时常见的小病

- 一、腰痛
- 二、腰肌劳损
- 三、闪腰
- 四、痛经

肾感觉不适时常见的小病

- 一、遗尿症
- 二、阴痒

第五章 注意饮食保“腹”康 肠感觉不适时常见的小病

- 一、便秘
- 二、痔疮
- 三、腹泻

胃感觉不适时常见的小病

- 一、食欲不振
- 二、小儿厌食
- 三、消化不良
- 四、恶心、呕吐
- 五、反胃
- 六、胃痛
- 七、胃下垂

第六章 “四肢”灵便在运动 上肢感觉不适时常见的小病

- 一、肩周炎
- 二、肩关节脱位

下肢感觉不适时常见的小病

- 一、踝关节扭伤
- 二、腿脚抽筋
- 三、足跟痛

四、风湿性关节炎

第七章 “皮肤”光洁有自信 常见的非传染性皮肤病

- 一、脱发
- 二、少白头

三、头皮屑
四、痱子
五、面部皱纹
六、雀斑
七、腋臭
八、青春痘
九、酒渣鼻
十、小外伤
十一、手足皲裂
十二、冻疮
常见的传染性皮肤病
一、扁平疣
二、脚气
三、灰指甲
四、小儿水痘
后记
· · · · · (收起)

[小病不求医](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[小病不求医](#) [下载链接1](#)

书评

[小病不求医](#) [下载链接1](#)