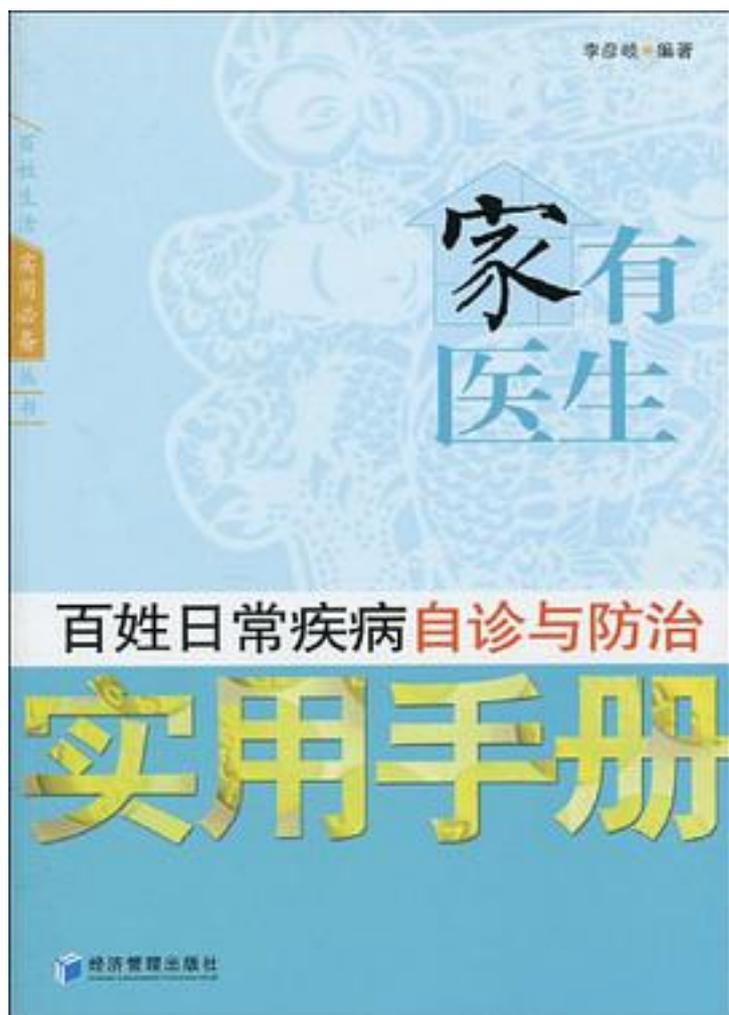


家有医生



[家有医生_下载链接1](#)

著者:李彦岐

出版者:经济管理

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787509607589

《家有医生:百姓日常疾病自诊与防治实用手册》博采众家之长，从高血压、高血脂、

糖尿病、癌症以及多种常见病的防治人手，全面系统地为你介绍了一些实用的饮食方案、预防策略和治疗方法，是一本专业性与实用性融于一体的健康宝典。遗憾的是，很多人对自己身体内存在的疾病萌芽浑然不知。从某种意义上讲，疾病的威胁是十分普遍的，而有些人能够免于疾病，有些人却不能幸免，这是因为前者能够对疾病早预防、早治疗，而后者因为不懂得自诊自查，无法读懂自己身体早期发出的疾病信号，因此饱受病痛的折磨。

如何能够自诊自查，做自己的家庭医生呢？

作者介绍:

目录: 第一篇 熟知养生妙法，为你铸就健康长城 第一章
养好身体重要“硬件”，让健康快车平稳运行 养好五脏，方可益寿延年
保养气血——生命如莲次第开 体质养生——量身定做的独特养生法
保养骨骼，让你收获100%健康 第二章 安全简单的保健心经——另类养生法
最廉价的保健方法——呼吸养生法 最简单的养生之道——喝水保健法
细节决定健康——不可不知的细节养生法 第三章 顺天应时——解密不一样的四季养生法
大地回春，让身体与万物一起复苏 炎炎夏日，当使浑身阳气宣泄通畅
秋风萧瑟，人应该处处收敛不外泄 冬季养生，避寒以养藏 第二篇
稳坐健康“方舟”，要从良好的生活方式开始 第四章 饮食科学，让你永葆健康
平衡膳食，为你的健康加油 四气五味，吃不好就会得病 食物“相克”，营养就会受损
学会喝牛奶，喝出营养来 科学饮茶，当心误人 饮茶“雷区”
劝君少饮一杯酒，莫让疾病成“朋友” 第五章 动以养形，让运动为健康保驾护航
没有一种药可以代替运动 体力劳动≠体育运动 运动保健，要讲究四项基本原则
运动无定法，计划要赶得上年龄的变化 运动时间要适宜，别让无知害了你
运动强度因人定，量力而行最适宜 第六章 闲眠消病——优质睡眠拒绝疾病
健康新概念：一觉闲眠百病消 睡前泡泡脚，胜过吃补药
因季而宜：四季睡眠的黄金法则 科学睡眠的“八项注意”
环境决定睡眠：舒眠需要一方净土 别让睡姿影响了你的健康
给身体“松松绑”，杜绝健康隐患 第三篇
“二高一糖”——人类头顶的“达摩克利斯之剑” 第七章
不得不防——隐形杀手高血脂悄然增多 知识扫描：高血脂危害知多少
健康自测：你是典型的高血脂病人吗 药食同源：食物就是最好的降脂药
治疗高血脂，改变酸性体质是关键 中医疗法，帮你痛击高血脂 第八章
高血压——禁锢人类健康的“枷锁” 高血压病——潜伏在你身边的“定时炸弹”
是谁引爆了高血压病的“导火索” 疾病自查：高血压离你究竟有多远
教你几招制服高血压的“小擒拿手” 简易食疗法，将高血压一口“吃”掉
适度运动，彻底摆脱高血压 高血压病人应该牢记的健康箴言 第九章
警惕糖尿病的“温柔一刀” 糖尿病来袭：这个杀手有点冷
测一测，你是“糖门一族”吗 找出糖尿病的七个“帮凶”
糖尿病人的日常饮食是大问题 动口不动手：轻松“吃”掉糖尿病
运动疗法——治疗糖尿病的一把“双刃剑”
标本兼治——中医治疗糖尿病的自然疗法 第四篇 健康告急：如何走出“心脑血管”病的围城
第十章 冠心病——扼杀人类健康的刽子手 埋藏在人们身边的“地雷”——冠心病
细数导致冠心病发作的“十宗罪” 疾病自检：你是否已经被冠心病悄悄盯上
如何避免误入冠心病的“雷区” 冠心病患者的生活禁忌
对付冠心病，食疗方法安全又可靠 中医疗法，让冠心病知难而退 第十一章
脑血管病——最残忍的健康杀手 认清脑血管病这个“致残头号杀手”
哪些因素诱使脑血管病大暴发- 健康自测：你和脑血管病是零距离吗
健康指南：预防脑血管病的“六字诀” 只要吃得好，脑中风不来找
生死时速：如何抢救脑血管患者 第五篇 乙肝防控——国民健康大工程 第十二章
乙肝大流行，吹响防治“集结号” 知识普及：掀起乙肝“盖头”来

乙肝转阴——真实的谎言 科学防御：破解乙肝流行密码 健康自测：你得乙肝了吗
治疗乙肝的“常规武器”有哪些 乙肝来袭，饮食调养助你提升免疫力
中医治疗乙肝的“12字口诀” 第十三章 非典型病人——乙肝携带者
为何乙肝携带者总是处在被歧视的边缘 乙肝携带者并非严格意义上的病人
乙肝“两对半”有何意义 “大山羊”与“小山羊”有何不同 乙肝病毒可以遗传吗
乙肝携带者应该如何养生保健第六篇 癌症——人类健康的“头号死敌” 第十四章
癌症——人类幸福的“黑洞” 保持高度警觉：别让癌症来敲门
癌症其实只是一种慢性病 不良情绪——癌症的催化剂
别让不良生活方式成了癌症的“鹰犬” 与癌症和平共处的“十项原则” 第十五章
“潘多拉魔盒”再现，解密可怕的癌症杀手 肝癌——你伤害了我，还一笑而过
肺癌——令人胆寒的“灰色杀手” 胃癌——如何将“保胃战”进行到底
食管癌——消化系统的“影子杀手” 淋巴瘤——压力之下的免疫叛军
大肠癌——逐年增加的杀手 乳腺癌——可恶的“红颜杀手”
宫颈癌——谈之色变的“隐形杀手” 第十六章 防癌治癌，食疗自有妙方
看一看，致癌饮食有多少 不可不知：防癌饮食十大铁规则 食物攻克癌症患者进食障碍
合理膳食，让癌症难以“从头再来” 饮食疗法：有癌治癌，无癌防癌第七篇
健康聚焦：破译脏腑疾病预防密码 第十七章 五脏华盖疾病多，精心呵护是关键
甲型H1N1流感——人类健康的噩梦 非典型性肺炎——生命不能承受之重
高度警觉：别让肺结核死灰复燃 做个健康人，就要拒绝气管炎
理虚润肺，和哮喘说“ByeBye” 消气解肿，肺气肿的食疗王道
应对普通感冒，多种方法可见效 第十八章 肝胆相照，才能和疾病斗法
干！干！干！小心成了酒精肝！ 脂肪肝——都是肥胖惹的祸 肝硬化：如何才能软下来
胆结石患者：如何“胆石为开” 拨开胆囊炎的重重迷雾 第十九章
肠胃疾病：三分治，七分养 肠胃疾病如何自测、——“泻”千里，要小心其他并发症
便秘——一场旷日持久的战争、规律饮食，让消化性溃疡知难而退
对付胃痛，食物疗法最见效 补阴养胃，胃炎就会“知难而退” 第二十章
肾病——恶魔在“肾”：i趋“黑五类”食物保你肾旺人也旺
利尿消肿，肾炎患者的出路 肾病综合征，降“三高”升“一低”
怎样走出尿毒症的险滩 赶走肾孟肾炎，才能“肾”气凌人第八篇
从头到脚，让疾病无处藏身 第二十一章 身体健康，先要做好“面子工程”
如何赶走恼人的“红眼病” 预防治疗巧结合，头发不再脱
去火止痛，让你不再“烂耳朵” 巧用食物，让你拥有铁齿铜牙
消炎润肤，不给湿疹留机会 招招致命，让你的青春不再战“痘”
多食微量元素，让白癜风远去 养血食物做援军，抗战牛皮癣 第二十二章
强筋健骨，不让疾病上身 养血通络，和肩周炎说“Byebye”
含钙食物，骨质疏松者的福音 补肾强腰，腰椎间盘突出
让含硫食物做你关节的保护神 第二十三章 狙击血液病，就要“以血还血”
缺铁性贫血，加强营养是关键 如何走出再生障碍性贫血的泥淖
对抗溶血性贫血，药食同疗最可靠 狙击艾滋病，最好的治疗是预防
白血病患者如何饮食第九篇 打造健康家族，男女老少各有防护妙招 第二十四章
打好攻坚战，不要给男科疾病可乘之机 补肾壮阳，对阳痿“避而远之”
温肾壮阳，远离早泄困扰 补肾止遗，让遗精“逃之夭夭”
以食补气益肾，让前列腺炎不再“爱”你 饮食护航，身体之舟安渡更年期暗流
第二十五章 坚强女性：将妇科疾病抗击到底 痛经问题，多种疗法才有效
月经不调，调理自有妙招 应对阴道炎，女人没问题 养血理虚，不受流产之痛
活血养瘀，子宫肌瘤终将弃你而去 以食疗养，不被更年期综合征“宠爱”
集合补血食物，补充更年期雌激素 第二十六章 老当益壮，让各种疾病向你“低头”
营养少流失，夕阳别样红 帕金森氏病——可怕的老年杀手
老年人生活要规律，别让失眠找上你 高维C食物：抗击白内障的首选
食疗有法宝，老年痴呆症“束手就擒” 以食补肾利尿，不必恐惧前列腺肥大
第二十七章 青春无畏，儿科疾病只是“小儿科” 不要赶上腮腺炎这班车
对付小儿麻疹，千万不可麻痹大意 战“痘”青春：将水痘一扫而光
治疗小儿百日咳须知 健脾消积，掐断小儿腹泻的病根
应付小儿多动症，多种选择见奇效第十篇 量身打造：不同群体的疾病自测与预防方案

第二十八章 上班族：如何打造你的健康“金字塔” 拒绝颈椎病，做个“正直”的人
半分钟帮你告别“鼠标手” 有“痔”者，要让食疗与锻炼同行
除病除根，于饮食中扼杀近视的苗头 维生素A和维生素B，赶走鼻炎这只“虫”
第二十九章 应酬族：别让身体背叛了你 口腔溃疡，你该补锌了
口臭，是因为你选错了食物 补充滋阴润肺食物，给喉咙降降“火”
清淡饮食，将牙周炎“拒之门外” 咽炎犯了，要靠食物来滋养
别让阑尾炎打你个措手不及 第三十章 开车族：有病早知道。别让健康亮红灯
司机最怕的职业病——心绞痛 以食调养，让眩晕成为“过去时”
车辆噪声，容易引起噪声性耳聋 及时补充水分，不给肾结石可乘之机

• • • • • [\(收起\)](#)

[家有医生_下载链接1](#)

标签

评论

[家有医生_下载链接1](#)

书评

[家有医生_下载链接1](#)