

保肝护肝不可不知的300个细节



[保肝护肝不可不知的300个细节_下载链接1](#)

著者:石赞

出版者:中国妇女

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787512700062

《保肝护肝不可不知的300个细节》内容简介：一周内也要让肝休息两日，肝病患者饮

食不宜过饱，妊娠妇女要注意预防肝炎病毒，肝病患者食欲不振的应对方法，肝病患者注意伏暑的饮食调理。肝病本身并不可怕，可怕的是忽略生活中的保养与防治。

在每年的传染病报告中，各种肝病发病率和死亡率都居高不下。因此，保肝护肝势在必行，养护肝脏，就等于守护健康美好的生活。

肝病三分在治。七分在养。保肝护肝，应当从细节着手，不论是在饮食、娱乐方面。还是在运动、用药方面，都有需要注意却常被人们忽略的防治细节。《保肝护肝不可不知的300个细节》为大众提供准确、实用、科学的健康资讯。

作者介绍:

目录: 第一章 生活起居的细节 充足睡眠最养肝 乙肝患者为什么会出现失眠
肝病患者为什么会出现夜间抽筋 勤梳头能养肝 眼泪有可能传播乙肝
检查眼球来判断肝病情况 凭尿液和粪便的颜色可判断肝病情况
防肝病，饭前便后洗手不能忽视 肝炎患者的衣物如何清洗
防肝炎一法：微波炉处理食物 防治肝病，重视干洗剂的毒性
防治肝病，餐具清洗不得马虎 洗掉果蔬上的农药可防治肝病 当心电话机污染传播肝病
小心洗牙洗出乙肝 防治肝病，不能随意焚烧垃圾 当心旧书报传肝病
钞票可以传播肝炎病毒 柏油路上晒粮食是隐患 防治肝病，重视蟑螂的危害
当心蚊子传播肝炎 警惕寄生虫致肝癌 不良居室装潢有害肝脏 硝基化合物可损害肝脏
氯乙烯能引起肝损害 多氯联苯、多溴联苯可致肝病 农药污染可致肝病
不能忽视霉菌污染致肝病 去医院看病需注意防肝病 网吧里要小心乙肝病毒
易忽视的厨房污染源可导致肝病 肝癌患者发热须知 手掌的红色斑点可能是肝病的预兆
以车代步使脂肪肝“缠”上白领 一周内也要让肝休息两日
控制工作量对防治肝病非常重要 “电脑一族”应保养好肝 第二章
日常饮食的细节第三章 体育、文娱、休闲的细节第四章 日常用药的细节第五章
日常护理与保健的细节第六章 心理保健的细节
· · · · · · (收起)

[保肝护肝不可不知的300个细节_下载链接1](#)

标签

评论

[保肝护肝不可不知的300个细节_下载链接1](#)

书评

[保肝护肝不可不知的300个细节_下载链接1](#)