

语言阐述了目前制约我国民众身体健康的十大病症，并把这些病症的严重性，以及对自身及家庭的伤害，一一列出，同时还列出了治疗这些病症的各种行之有效的方法，让我们在家庭轻松学会，并从容应对这十大病症。

●简便实用 本书除了列举一些十大病症的常规治疗方法，还将各种病症的食疗方和运动保健方都详细列出，且简明易懂，在现实生活中也是极易实行。其中的食疗保健菜谱等都是选取日常生活中的容易购得的材料，信手拈来，操作简单。

●全面贴心 本书是献给各种病症患者的健康宝典，书中详细介绍了针对各大病症的食疗方法、运动疗法及日常保健等，同时也可以成为你照顾家人的指南。

●科学有效 本书针对各种病症，如肝病、糖尿病、高血压、心脏病等列出了应该遵循的饮食原则，如：少吃、多运动、多喝水、禁酒、保持理想体重等，让我们的生活更加健康和无忧。

精品特惠
29.80元

「虎耳草叶子」
能溶化结石



「西瓜」
能排除结石



「南瓜」
有助于胰岛素的分泌



「南瓜子」
能治疗高血压等成人疾病



「生菜」
使小便更顺畅



「细辛熬汤」
治疗牙龈肿痛



「海带」
消除肾脏病引起的浮肿



「糙米醋」
能增强食欲



十大病症

居家疗法

大全集

《收藏经典版》
编委会◎主编

●「富贵病」一直是威胁人们健康甚至生命的大问题，如高血糖、高血压等。又如肝病、心脏病、胃病、贫血、肾脏病等常见病，也是人们健康的几大杀手。●本书详细介绍了现代社会十大病症的原因、类型以及如何防治这些疾病的食疗保健方，实用方便。●其中的食疗、运动保健方，简单易行，让读者能够全面知病、防病、治病，为自己和家人带来健康愉快的生活。

收藏经典版
第3部

实用家庭医生
食疗方 运动保健方
全面保护家人健康

居家疗法

湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House

十大 病症 居家 疗法 大全集

《收藏经典版》编委会◎主编



湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

十大病症居家疗法大全集/《收藏经典版》编委会
主编. —长沙:湖南美术出版社, 2011. 1

(收藏经典版)

ISBN 978-7-5356-4238-7

I. ①十… II. ①收… III. ①疾病—防治IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第002944号

收藏经典版

十大病症居家疗法大全集

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主 编: 《收藏经典版》编委会

责任编辑: 李 松

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 600×1020 1/20

印 张: 25

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4238-7

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

肝脏是相当重要的器官，由于肝脏内没有神经系统，发生病变的时候人也毫无知觉，因此被称为“沉默的器官”。有病变却无感觉，这才是最恐怖的。肝病在十大死亡疾病中排名第六位，我国约有1.2亿人感染或携带肝病病毒。

高血压是最常见的心血管疾病，也是全球范围内的重大公共卫生问题。高血压可能引发脑中风、心脏病、肾衰竭等。高血压在十大死亡疾病中排名第二，被称为中老年人的第一杀手，据卫生部调查，中国高血压患者有2亿多人。

近年来，糖尿病的发病人群逐渐从年老化走向了年轻化，已成为对人们危害极大的一种现代文明病症。糖尿病名列十大死因第四位，我国糖尿病患者有5000多万人，多数患者并不了解自己的病情。

心脏就像人的发动机，如果心脏出问题了，人的生命健康就会受到威胁。心脏病将引起心绞痛、心肌梗塞、高血压等病变。心脏病年年上榜十大死因名单，被称为隐形杀手。

胃病也号称是现代人的文明病，当今社会，由于生活紧张、压力繁重，患胃病、十二指肠溃疡、过敏性肠胃综合征等肠胃疾病的人日益增多。据调查，我国每两个人中就有一个苦于胃病。

贫血是许多疾病的信号，贫血可使人面容憔悴、苍白，可引起各器官及代谢系统病变，还可引发其他疾病而导致人死亡。全球约有30亿人患有不同程度的贫血，每年因贫血而发病死亡的人数上千万。

肾脏病变很难被及时发现，虽然肾脏病多见于儿童和年轻人，但是上了年纪的人也容易得各种肾脏疾病。国内每年洗肾人数逐渐增加，高额费用让许多家庭不堪重负。

痛风病是一种新陈代谢异常的病症，久置不理会给心脏、肾脏、大脑等身体器官带来严重损害。痛风病居十大顽疾之首，发作时剧痛难忍，且目前国内痛风发病率日渐升高。

肥胖症是遗传因素与生活方式共同作用的结果，常与高血压、冠心病等高危病症集合出现，严重影响人们的身心健康和生活方式。肥胖症是各类高危病症的危险因素。中国肥胖症患者超过7000万，已被列入“世界肥胖排行榜”前10位。

抑郁症是现代人不可忽视的文明病，是现代人最常患却不容易治愈的病症。

没有人愿意生病，拥有健康是大家共同的愿望，但是各种各样的疾病，会以各种不同的方式，不知不觉降临并侵蚀人们的身体和健康，使人们陷入危险之中。本书名为《十大病症居家疗法大全集》，即是针对肝病、高血压、糖尿病、心脏病、胃病、贫血、肾脏病、痛风、肥胖症、抑郁症十大病症，介绍每种病症的相关知识，并提出对应病症的居家饮食疗法和简单运动保健法，从饮食习惯的改善、饮食宜忌、营养食谱搭配，到居家护理常识、用药保健常识等，让读者对各种病症有所了解，积极防治，保证自己和家人的健康。



Contents

第一篇

肝病

第一章 肝与肝病

第一节 了解肝脏.....022

1.肝脏在人体机能里扮演的角色022

2.肝脏在人体的位置.....022

3.肝细胞的结构023

4.肝脏具有很强的再生能力024

5.肝脏在人体中所起的作用024

第二节 肝病的流行状况与检查.....025

1.国内外肝病流行状况025

2.肝病诊断的各项检查025

第三节 肝病常识029

1.什么是“两对半”检查029

2.什么是“大三阳”029

3.什么是乙肝表面抗体030

4.什么是肝硬化030

5.乙肝患者为什么容易失眠031

6.什么是急性重症肝炎031

7.什么叫做脂肪肝031

8.家族聚集性乙肝与防治032

9.什么是蜘蛛痣和肝掌032

第二章 酒与肝脏

第一节 酒对肝脏的不良影响.....034

1.正确认识酒精对人体的影响.....034

2.得了酒精肝怎么办.....035

第二节 醉酒与肝障碍036

1.酒对肝脏的影响036

2.酒醉程度与血中酒精浓度036

3.别上酒的当037

4.喝酒脸红者更易患肝癌.....037



第三章 护肝饮食

第一节 各型肝炎患者的饮食原则	040	7.其他.....	049
1.急性肝炎患者的饮食原则	040	第三节 护肝食谱.....	050
2.慢性肝炎患者的饮食原则	041	1.菜类	050
3.脂肪肝患者的饮食原则.....	042	2.粥类.....	053
4.乙肝患者的饮食原则.....	042	3.汤类.....	056
5.重型肝炎患者的饮食原则	043	第四节 饮食禁忌.....	059
6.肝硬化患者的饮食原则.....	043	1.忌酒	059
7.肝性脑病患者的饮食原则	045	2.忌高脂肪、高蛋白食物.....	059
8.肝豆状核变性患者的饮食原则.....	046	3.忌辛燥、刺激之物.....	060
第二节 护肝食品	047	4.忌生冷、不易消化的食物.....	060
1.荔枝	047	5.忌油腻、煎炸之品.....	060
2.猪血.....	047	6.忌动物肝脏.....	060
3.葡萄	047	7.忌多吃盐	061
4.乌梅	048	8.忌乱用补药.....	061
5.大豆.....	048	9.忌乱食水果.....	061
6.牡蛎.....	048	10.忌蒜.....	062

第四章 治疗肝病的中草药

第一节 增强人体免疫功能的中药	064	7.艾蒿.....	069
1.药用人参	064	8.栀子.....	069
2.田七.....	064	9.玫瑰.....	069
3.灵芝.....	065	10.芦荟.....	069
4.枣子.....	066	11.甘草	070
5.黑芝麻	066	12.蒲公英	070
第二节 对肝病有益的草药	067	13.花旗参	070
1.马齿苋	067	14.野梧桐	070
2.车前草	067	第三节 治疗酒精性肝病的中药方剂	071
3.决明子	067	1.湿热蕴结.....	071
4.枸杞.....	068	2.胆热淤积	071
5.柿子.....	068	3.气滞血淤.....	072
6.茵陈蒿	068		

第五章 肝病患者的居家护理和用药

第一节 肝病患者的居家护理.....	074	3.肝炎患者在家中如何防止肝炎复发	075
1.肝炎患者出院后的自我保养原则.....	074	4.饭后静坐好养肝.....	076
2.非肝病者如何与肝病患者相处.....	075	5.肝炎病人忌长时间看书、看电视.....	076

6.愉悦的心情最保肝.....076	7.贺维力治疗乙肝的特点.....079
第二节 肝病患者用药常识.....077	8.拉米夫定的优劣势.....080
1.能损害肝脏的药物.....077	9.拉米夫定治疗乙肝的几点注意事项.....080
2.肝病患者禁用的药物有哪些.....077	10.要注意拉米夫定的耐药性.....081
3.脂肪肝患者慎用降脂药.....078	11.病毒性肝炎的干扰素治疗.....082
4.降血脂药物的合理选择.....078	12.干扰素有哪些常见不良反应.....083
5.乙肝患者不宜自购处方药.....078	13.常用的肝病保健药有哪些.....083
6.赛若金治疗慢性肝炎的效果好.....079	14.可提高肝炎患者免疫功能的中药.....084

第六章 肝病患者的日常保健

第一节 早晨要注意的事项.....086	3.肝病患者宜少吃夜宵.....091
1.洗漱时注意观察肤色和眼球.....086	4.肝病患者应按时作息.....091
2.如厕时注意大小便的颜色.....086	5.肝病患者应保证充足的睡眠.....091
3.吃好早餐的关键.....087	6.如何消除一天的疲劳.....092
第二节 中午要注意的事项.....088	7.肝病患者的性生活.....093
1.要吃健康午餐.....088	第四节 肝病患者的日常保健要则.....094
2.午休1个小时.....089	1.日常保健注意事项.....094
第三节 晚上要注意的事项.....090	2.护肝的注意事项.....094
1.晚餐要吃好.....090	3.戒烟.....095
2.肝病患者宜少看电视.....090	4.肝炎患者的休息原则.....095

第二篇

高血压

第一章 高血压的基础知识

第一节 血压小常识.....098	5.肥胖、便秘.....102
1.什么是血压.....098	6.饮酒过量.....103
2.血压是怎样形成的.....098	7.摄入食盐过多.....104
3.什么样的血压才算正常.....099	第三节 高血压的知识.....105
4.何谓最高血压和最低血压.....100	1.什么是高血压.....105
第二节 引发高血压的因素.....101	2.高血压的分类.....105
1.遗传因素.....101	3.高血压带来的其他并发症.....106
2.肝脏疾病.....101	4.高血压有哪些主要症状.....107
3.糖尿病.....101	5.高血压的诊断标准是什么.....108
4.肾脏病变、内分泌紊乱.....102	

第二章 高血压的食疗法

第一节 家常菜谱.....110	3.药膳类.....118
1.菠菜类.....110	4.水果类.....119
2.芹菜类.....111	5.综合类.....120
3.萝卜类.....112	第三节 适合不同类型高血压患者的饮食..121
4.各种瓜类.....113	1.原发性高血压患者的饮食要点.....121
5.西红柿类.....113	2.便秘类高血压患者的饮食要点.....121
6.菇类.....114	3.更年期高血压患者的饮食要点.....122
第二节 家常粥类.....116	4.胆固醇高的高血压患者的饮食.....122
1.玉米类.....116	5.合并心脏病的高血压患者的饮食.....123
2.蔬菜类.....117	

第三章 高血压的民间疗法

第一节 治疗高血压的草药.....126	第二节 治疗高血压的茶饮.....131
1.黄芪——降血压.....126	1.熏衣草茶——预防便秘、减压.....131
2.夏枯草——利尿降血压.....126	2.洋甘菊茶——防止高血压.....131
3.钩藤——防止动脉硬化.....127	3.菊花茶——平肝明目、清热解毒.....131
4.杜仲——肾病、高血压的良药.....127	4.槐花茶——强化血管、预防动脉硬化..132
5.罗布麻——利尿平肝.....127	5.玉米须茶——降血压.....132
6.石决明——治疗高血压引起的头晕.....128	6.桑寄生茶——补肾补血.....132
7.茺蔚子——治疗高血压引起的头痛、目赤..128	7.柿叶茶——补充大量的维生素.....132
8.黄连——预防便秘、减压.....128	8.鱼腥草茶——强化血管、缓下、利尿..133
9.地龙——平喘降压.....129	9.莲子心茶——降压去脂、预防高血压..133
10.桑枝——降血糖、降血压.....129	10.决明子茶——解除便秘、降压.....133
11.七物降压汤——调节舒张压.....129	11.车前草茶——肾性高血压患者的利尿剂..134
12.防风通圣散——排出体内废物、改善 体质.....130	12.山楂茶——扩张血管、降血压.....134
13.柴胡龙骨牡蛎汤——适合神经过敏的高血压患者..130	13.荷叶茶——扩张血管、降血压.....134
	14.葛根茶——改善高血压引起的头痛、 眩晕、耳鸣.....134

第四章 高血压患者的运动保健法

第一节 高血压和运动.....136	6.高血压患者运动的禁忌.....138
1.运动使血压下降的原因.....137	第二节 对高血压患者有益的运动.....139
2.运动疗法的原则.....137	1.慢跑.....139
3.亚高血压患者宜进行少量多次的运动..137	2.散步.....140
4.晨练的注意事项.....137	3.跳绳.....140
5.运动后勿立即洗澡.....138	4.游泳.....141

5.瑜伽.....	141
6.甩手.....	142
7.太极.....	143
8.气功.....	143

9.按摩与颈部运动.....	143
10.体操.....	144
11.垂钓.....	144

第三篇

糖尿病

第一章 你对糖尿病了解多少

第一节 什么是糖尿病.....	148
1.糖尿病的几种类型.....	148
2.糖尿病是如何生成的.....	148
3.糖尿病如何治疗.....	149
第二节 哪些人易患糖尿病.....	150
1.糖尿病与遗传.....	150
2.糖尿病的易感人群.....	151
3.糖尿病的警告信号.....	151
第三节 血糖控制是关键.....	152
1.什么是血糖.....	152

2.血糖的来源和去路.....	152
3.血糖是判断糖尿病的基础.....	152
4.血糖的控制标准.....	153
5.生活中如何更好地控制血糖.....	153
第四节 检测糖尿病的方法.....	154
1.糖尿病的诊断标准.....	154
2.血糖值检测法.....	154
3.如何使用血糖仪.....	155
4.其他的检测方法.....	155

第二章 糖尿病的发病症状

第一节 糖尿病的主要症状——“三多一少”...158	
1.多饮.....	158
2.多尿.....	158
3.多食.....	158
4.消瘦.....	159
5.易倦.....	159
6.其他自觉症状.....	159
第二节 可怕的糖尿病并发症.....160	
1.糖尿病并发症的十大预警信号.....	160
2.出现在身体各个部位的并发症.....	162
3.引起糖尿病并发症的原因.....	164
4.延缓并发症五大招数.....	164
第三节 常见的五大类糖尿病并发症.....166	
1.糖尿病性眼病.....	166
2.糖尿病性心脏病.....	167

3.糖尿病性神经病变.....	167
4.糖尿病性肾病.....	168
5.糖尿病性足部病变.....	168



第三章 糖尿病的饮食疗法

第一节 病从口治—饮食疗法克服糖尿病..170	3.尽量不要使用人工甜味调料.....180
1.糖尿病人为什么要实行饮食疗法170	4.引起糖尿病并发症的原因181
2.饮食疗法的控制要点.....170	5.牛奶适合糖尿病患者饮用182
3.饮食控制的三大要素171	6.控制蜂蜜的摄取量183
第二节 糖尿病患者如何进食172	7.供给充足的食物纤维.....183
1.控制一天的饮食总摄取量.....172	8.摄取充足的维生素和无机盐.....185
2.计算一天的饮食总摄取量172	9.糖尿病患者可选择的“药”185
3.一日三餐的进食原则.....173	10.2型糖尿病患者宜多饮水186
4.每日饮食量的理想比例174	第五节 糖尿病患者健康食谱188
5.淡、缓、暖的饮食法则175	1.糖尿病患者“三宜三不宜”的健康食谱.....188
第三节 营养均衡的饮食原则176	2.怎样设计糖尿病患者食谱189
1.选择营养均衡的食品176	3.一般糖尿病患者食谱.....190
2.糖尿病饮食疗法三步曲177	4.糖尿病性冠心病患者食谱191
3.不可或缺的蛋白质178	5.糖尿病性高血压患者食谱.....191
4.适量摄取植物脂肪178	6.糖尿病性肾病患者食谱192
5.供给适量的碳水化合物179	7.糖尿病孕妇的保健食谱193
第四节 糖尿病患者的饮食宜忌180	8.糖尿病患者的夏季食谱193
1.糖尿病患者宜吃和不宜吃的食物180	
2.避免绝食、断食等减肥方法.....180	

第四章 糖尿病的运动疗法

第一节 运动疗法对于糖尿病患者的益处..196	第三节 运动疗法的几个要点200
1.什么是糖尿病的运动疗法.....196	1.运动间歇的要点.....200
2.糖尿病运动疗法的治疗作用196	2.运动目标的要点200
第二节 糖尿病患者如何运动198	3.运动强度的要点200
1.选择什么样的运动最合适.....198	4.空腹运动的要点201
2.糖尿病患者的运动强度与心率198	5.关于运动进食的要点201
3.糖尿病患者在运动前的准备199	6.运动时间的要点.....201
4.运动的频率和时间如何掌握199	7.应付运动意外的要点202
5.什么情况下糖尿病患者不适宜运动.....199	

第五章 警惕肥胖，远离糖尿病

第一节 肥胖与糖尿病.....204	第二节 糖尿病肥胖的两种类型.....207
1.减肥在糖尿病治疗中的意义204	1.到了中老年才肥胖的类型207
2.减肥宜遵循规律.....204	2.由肥胖而正常，中年再度肥胖的类型...207
2.预防肥胖的小窍门.....207	

第三节 糖尿病肥胖患者的运动方式	209
1.培养体力的运动有两种方式	209

2.什么人在什么情况下需要限制运动	210
3.在家减肥，从事什么运动较好	210

第六章 糖尿病的自我监测与管理

第一节 早期发现尿糖的检查方法	214
1.实施时间及次数	214
2.测定方法	214
3.判断方法	214
4.需要注意的事项	215
第二节 什么是“控制状况”	216
1.维持良好控制状况是管理糖尿病的秘诀 ..	216
2.维持良好控制状况的三要素	216

第三节 自我监测与管理好处多	217
1.为什么要自我监测	217
2.自我监测的内容	217
3.糖尿病患者自我管理的内容	218
4.情绪管理直接影响治疗进度	218
第四节 绝对不能忽略的定期检查	219
1.五项“测量”自行检测	219
2.定期接受医师检查	219

第四篇

心脏病

第一章 心脏病的有关知识

第一节 认识心脏	222
1.心脏的基本结构	222
2.心脏的运动规律	223
第二节 掌握生死大权的冠状动脉	224
1.冠状动脉硬化	224

2.不规则脉	225
第三节 心脏病的种类	226
1.缺血性心脏病	226
2.心脏异常——心衰	229
3.心衰为什么会引起充血	229

第二章 心脏病的红色信号

第一节 注意日常生活的细节	232
1.时常会同时出现悸动与喘气	232
2.平时上下楼梯会觉得辛苦	232
3.睡眠中呼吸困难、辗转难眠	233
4.做爱时喘气是心衰的开端	233
5.噩梦醒来是心绞痛的症状	233
6.夜晚上厕所次数多可能与心衰有关	234



第二节 感冒症状不可大意	235
1.感冒也可能引起心脏病	235
2.咳嗽时声音发哑可能是心衰	235
3.槽牙或喉咙疼痛有可能是心绞痛	236
第三节 某些身体部位的不适现象	237
1.胃部抽搐可能是心肌梗塞	237
2.心脏衰弱时腹部会胀	237

3.头筋浮肿也是心脏不健康的表现	237
4.肝脏肿大不一定是肝脏有问题	238
5.只在早晨胸痛当心异型心绞痛	238
第四节 心脏病的症状与检测	239
1.心脏病的一般症状	239
2.心脏病危险自我测验	240
3.检测心脏病的九大症状	242

第三章 引发心脏病的因素

第一节 遗传	244
1.如果父母患有高血压，从婴孩时代起就要注意血压	244
2.婚前要了解对方父母亲的身体状况	245
第二节 高血压	246
1.心脏健康的最大威胁——高血压	246
2.心脏病最可怕的因素——高血压与胆固醇的结合	247
第三节 高脂血症	248
1.胆固醇会使血管变得细小	248
2.也有增强心脏的胆固醇	248
3.胆固醇之外的“恶徒”	249
第四节 抽烟	250
1.抽烟会患上“抽烟心绞痛”	250

2.最忌边抽烟边喝咖啡	250
第五节 紧张	251
1.紧张的生活，使现代人易患心肌梗塞症	251
2.年过四十岁，速度要缓慢	251
3.紧张会与心绞痛息息相关吗	252
4.紧张状态进美食的危害	252
第六节 肥胖	253
1.肥胖是健康的天敌	253
2.肥胖的禁忌	254
第七节 缺少运动	255
1.为何推销员很少患心脏病	255
2.步行有益于健康	256

第四章 安排适宜的日常生活

第一节 心理护理	258
1.保持愉悦心情，远离心脏病	258
2.心脏病患者应适度发泄	258
3.远离过度紧	259
第二节 生活保健	260
1.睡个健康的午觉	260
2.徒步行走好处多	260
3.控制体重	261
4.不贪睡	261
5.科学的沐浴	262
6.健康的性生活	262

7.排便时不憋气	263
8.心脏按摩	264
9.注意口腔卫生	264
10.身体各部位的检查	265
11.经常补水	265
12.用力咳嗽自救	266
13.过冷天气对心脏病患者不利	267
14.久坐会对心脏产生压迫	267
15.慎用避孕药	267
16.女性的鞋高	268

第五章 心脏病的饮食疗法

第一节 预防心脏病的饮食习惯.....	270	5.黑巧克力有益心脏健康.....	276
1.维持营养均衡对身体健康的重要性.....	270	6.绿茶可降低患心脏病的危险.....	276
2.“三少三多”的原则.....	270	7.豆腐是健康食品的最高杰作.....	277
3.合理膳食.....	271	8.适量的红葡萄酒.....	277
第二节 给心脏好的营养素.....	272	9.西红柿降低心脏病突发率.....	278
1.有益的食物纤维.....	272	10.大蒜的功效.....	278
2.B族维生素.....	272	第四节 心脏病患者饮食疗法的重点.....	279
3.微量元素与心脏病的关系.....	273	1.饮食应以七分饱为限.....	279
4.鱼类脂肪.....	273	2.胆固醇摄取太少也有害健康.....	279
第三节 有益心脏的食物.....	274	3.摄取优质蛋白质是非常重要的.....	280
1.橘子的功效.....	274	4.补充维生素要与蔬菜配合食用.....	280
2.大麦有益心脏健康.....	274	第五节 心脏病患者的饮食食谱.....	281
3.鱼可减少心脏病的危险.....	275	1.心绞痛、心肌梗塞病人的食谱.....	281
4.三个苹果的功效.....	276	2.心衰病人的一日食谱.....	284

第六章 心脏病的运动疗法

第一节 心脏与运动.....	288	3.健康的高尔夫球.....	291
1.人到四十的运动.....	288	第三节 时髦的慢跑.....	292
2.中老年人如何运动.....	289	1.慢跑.....	292
第二节 什么运动最适合心脏病患者.....	290	2.慢跑前的准备.....	292
1.垂钓有益身心健康.....	290	3.笑是静止的“慢跑”.....	292
2.有氧代谢运动.....	290	4.忌不分体质的清晨慢跑.....	293

第五篇

胃病

第一章 胃的概述

第一节 胃的位置、形状、结构.....	296	2.让食物形成胃糜.....	298
1.胃在人体的位置.....	296	3.分泌胃液.....	298
2.胃的形状.....	296	第三节 胃动力.....	300
3.胃的结构.....	297	1.胃运动.....	300
第二节 胃的功能.....	298	2.胃排空.....	300
1.储存食物.....	298	3.胃的血液供应.....	301

第二章 常见肠胃疾病的防治措施

第一节 肠胃不适.....	304
1.烧心.....	304
2.食欲不振.....	305
3.心窝痛.....	305
4.恶心呕吐.....	306

第二节 胃病.....	307
1.急性胃炎.....	307
2.胃下垂.....	308
3.便秘.....	309
4.腹泻.....	310
5.胃癌.....	311

第三章 胃病患者的饮食

第一节 食疗法的要点.....	316
1.营养必须均衡.....	316
2.应进食易消化的食品.....	317
3.吃东西时要细嚼慢咽.....	318
4.饮食八分饱，空腹吃零食.....	318
5.饮食要有规律.....	318
6.适量吃醋.....	319
第二节 饮食宜忌.....	320
1.急性胃炎患者的饮食宜忌.....	320
2.慢性胃炎患者的饮食宜忌.....	321
3.消化性溃疡患者的饮食宜忌.....	321
4.胃下垂患者的饮食宜忌.....	322
5.腹泻患者的饮食宜忌.....	323
6.便秘患者的饮食宜忌.....	324
7.胃癌病人的饮食宜忌.....	324
第三节 日常菜谱.....	326
1.牛奶、蛋.....	326
2.肉类.....	327

3.鱼类.....	328
4.豆、豆制品.....	329
5.蔬菜类.....	330
第四节 一日食谱举例.....	331
1.急性胃炎.....	331
2.慢性胃炎.....	331
3.消化性溃疡.....	331
4.胃下垂.....	332
5.腹泻.....	332
6.便秘.....	332
第五节 日常粥食与饮品.....	333
1.急性胃炎.....	333
2.慢性胃炎.....	334
3.消化性溃疡.....	335
4.胃下垂.....	336
5.腹泻.....	337
6.便秘.....	337

第四章 胃病患者的日常保健

第一节 中国人肠胃的特点.....	340
1.肠胃功能弱.....	340
2.肠胃与季节变化关系密切.....	340
第二节 吸烟伤胃.....	341
1.烟会刺激胃黏膜和自律神经.....	341
2.吸烟容易导致胃溃疡.....	341

第二节 四季养胃原则.....	342
1.春季养胃五原则.....	342
2.夏季养胃要点.....	342
3.秋季养胃要点.....	343
4.冬季养胃要点.....	343

第一章 贫血的基本知识

第一节 认识血液.....	346	3.如何判断贫血的程度	349
1.血液的组成及作用	346	第三节 贫血的症状及自我诊断.....	350
2.血液的产生	347	1.贫血的主要症状	350
3.血红蛋白是氧气的投递者	347	2.诊断贫血需要做的医疗检查.....	351
第二节 贫血的概念	348	3.造成贫血的主要原因.....	351
1.什么是贫血.....	348	4.贫血检查的相关知识	352
2.哪些人易患贫血.....	349		

第二章 贫血的分类

第一节 缺铁性贫血	354	1.什么是骨髓增生异常综合征.....	360
1.什么叫缺铁性贫血.....	354	2.骨髓增生异常综合征的病因	360
2.缺铁性贫血的症状	355	3.骨髓增生异常综合征常规治疗及原则 ..	361
3.哪些人易患缺铁性贫血	355	4.骨髓增生异常综合征疗效评价	361
第二节 再生障碍性贫血.....	356	5.骨髓增生异常综合征康复指导	361
1.什么是再生障碍性贫血	356	第五节 其他疾病并发贫血及其症状表现 ..	362
2.再生障碍性贫血的症状	356	1.急性失血性贫血的常见病因.....	362
3.再生障碍性贫血的治疗	357	2.未婚女性贫血的原因	362
第三节 溶血性贫血	358	3.慢性心力衰竭会引发贫血	363
1.什么是溶血性贫血	358	4.骨髓病变会导致贫血.....	363
2.溶血性贫血的症状.....	358	5.感染所致的溶血性贫血.....	363
3.溶血性贫血的治疗	359	6.哪些慢性感染可引起毒性贫血.....	364
第四节 骨髓增生异常综合征	360	7.类风湿关节炎也可引起贫血	364

第三章 预防贫血必须关注的饮食问题

第一节 营养均衡的饮食是预防和治疗贫血的根本.....	366	第二节 适宜预防贫血的五类食物	373
1.什么是营养饮食	366	1.以肝脏类为主的食物.....	373
2.合理膳食的基本要求	366	2.猪肝的处理方法.....	373
3.不同年龄阶段的营养标准	367	3.以鱼贝类为主的食物	375
4.如何改善不同类型的贫血	370	4.以大豆及豆类制品为主的食物.....	376
		5.以蔬菜类为主的食物	377
		6.以干料类为主的食物	378

第四章 贫血患者营养治疗方案

第一节 具有造血功能的食物	380	第二节 贫血患者一日三餐的最佳搭配	382
1.富含蛋白质的食物	380	1.一天的活力来自于早餐	382
2.富含铁质的食品	381	2.简单、营养而又均衡的午餐	383
3.富含糖的食品	381	3.富含铁质的晚餐	384
4.富含维生素的食品	381		

第七篇 肾脏病

第一章 了解肾脏

第一节 肾脏的生理位置及形态	388	2.排泄尿液，代谢废物、毒物和药物	390
1.肾脏的位置	388	3.维持人体体液平衡和酸碱平衡	391
2.肾脏的形态	388	4.调节血压	391
第二节 肾脏的结构	389	5.分泌肾素	391
1.宏观结构	389	6.分泌前列腺素	392
2.微观结构	389	7.促进红细胞生成	392
第三节 肾脏的八大生理功能	390	8.促进维生素D的活化	392
1.生成尿液，维持水的平衡	390		

第二章 肾脏病的临床表现和种类

第一节 警惕肾脏病的临床表现	394	2.急性肾炎	399
1.水肿	394	3.急进性肾炎	399
2.高血压	394	4.尿路感染	399
3.尿异常	395	5.肾盂肾炎	400
4.血尿	395	6.什么是肾硬化症	401
5.蛋白尿	396	7.急、慢性肾脏功能衰竭	401
6.管型尿	396	8.肾结石	401
7.腰痛	397	9.肾囊肿	402
8.贫血	397	10.肾结核	402
第二节 常见肾脏病的种类、症状及治疗手段	398	11.游走肾	403
1.慢性肾炎	398	12.尿毒症	403