

《祛风脱敏——消除过敏性鼻炎》

图书基本信息

书名：《祛风脱敏——消除过敏性鼻炎》

13位ISBN编号：9787537262837

出版时间：2016-4

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《祛风脱敏——消除过敏性鼻炎》

内容概要

本书针对过敏性鼻炎疾病，推荐了许多食疗方且有名医权威对策和方法。内容包括病症介绍、致病原因、临床表现、健康指南、宜吃食物、忌吃食物；每个病症介绍后有数十道左右的对症食疗菜谱。

书籍目录

Chapter one 带你看清鼻过敏

PART 1 过敏性鼻炎发生的地方

12 为什么要有鼻子

14 鼻子是天然的空气清净机

PART 2 鼻过敏究竟是怎么一回事

15 这就是过敏性鼻炎

17 过敏体质是由哪儿冒出来的父母没过敏，

18 竟然生下有过敏体质的小孩

19 模糊不清的过敏性鼻炎症状

20 过敏性鼻炎会不会无可奈何地代代相传

21 有过敏体质的小朋友，长大后会不会得过敏性鼻炎

23 过敏原不见了，过敏性鼻炎就没有了

PART 3 环境会作怪

24 今不如古的环境

25 真是太夸张，班上竟然有那么多过敏儿

26 吃喝穿住用都把我们带往过敏的国度

27 重口味爽了味蕾却累了身体

28 住家是关着无数过敏原的囚房

30 空气污染为过敏性鼻炎打开大门

31 挥之不去的压力是不可忽略的

33 太干净有时候竟然也是问题

PART 4 再揭开过敏性鼻炎的面纱

35 严重的过敏性鼻炎是累积出来的

36 过敏性鼻炎症状愈严重，就愈难复原

37 一个人同时有数种过敏性疾病也不足为奇

39 过敏性鼻炎是一种表现过度的保护作用

PART 5 都是过敏性鼻炎惹的祸

40 令人招架不住的拂晓攻击

41 不是过动儿，只是过敏性鼻炎发作

43 过敏性鼻炎会让鼻窦炎难以治愈

44 和鼻腔紧密相连的耳朵也受到影响

46 一直不舒服的喉咙也要怪鼻子

47 鼻子不好，气喘不了

49 小朋友太瘦太胖或太矮，积极治疗过敏性鼻炎吧

51 不整齐的牙齿和常常闷痛的头

52 过敏性鼻炎小朋友的面相学

53 有过敏性鼻炎的小朋友会不会变笨

55 识破伪装成感冒的过敏性鼻炎

57 过敏性鼻炎和感冒可以同时出现

Chapter two 好好认识过敏原

PART 1 过敏原出场

60 过敏原是个什么东西

62 过敏原只会在有过敏体质的人身上作怪

63 比较常见的过敏原有哪些

64 过敏原用什么方法进入人体

66 如何知道是哪些过敏原在害我

67 更要相信自己身体的直觉

《祛风脱敏——消除过敏性鼻炎》

69冷空气不是过敏原

PART 2 重量级的过敏原

70尘螨是引发过敏性鼻炎的罪魁祸首

73不可忽视霉菌的威力

74要注意比恐龙还年长的蟑螂

76花非花，是过敏原

78花粉症是最本土的疾病

79脏空气与花粉狼狈为奸

80当过敏儿深情地抱着宠物时

PART 3 想不到这里也有过敏原

83搬家会让过敏性鼻炎患者好过一点吗

85适当的运动可以让鼻子变得更强壮

86高尔夫球场也藏有过敏原

87常常游泳，却依然过敏

89戒烟，一定要戒烟

91向二手烟说不

92试试看别再喝牛奶

Chapter three 决心战胜过敏原

PART 1 少一点过敏原，少一点鼻过敏

96要尽量减少环境中的过敏原

98为过敏儿打造一座安全的城堡

98准妈妈可以做的事

PART 2 主动出击，开始消灭过敏原大作战

100与过敏原之王尘螨对决

107在阴暗潮湿处消灭霉菌

110把蟑螂赶出家园

112让花粉只能留在户外

114应疼惜自己大于宠物

116再多的叮咛也不算多

Chapter four 内科治疗

PART 1 不要再承受过敏性鼻炎的折磨

124长大后过敏性鼻炎就会好是真的吗

125过敏性鼻炎能不能断根

PART 2 常用来治疗过敏性鼻炎的药物

127大家都吃过的传统型抗组织胺剂

129不会让人想睡的长效型抗组织胺剂

131两面刃的鼻黏膜收缩剂

132使用不方便的肥大细胞稳定剂

134被污名化的一种药

135误用滥用才是问题

136安全又有效的类固醇鼻内喷剂

140不被建议的鼻内注射疗法

PART 3 不放在第一线的皮下免疫疗法

Chapter five 外科治疗

PART 1 用外科的方法，将鼻过敏逼至角落

148所有的症状以鼻塞最难缠

150内科的尽头，是外科的起点

152别担心用手术来治疗过敏性鼻炎

PART 2 介绍用在过敏性鼻炎上的外科疗法

- 154历史悠久的电烧灼术
- 156以极冷急冻为手段的冷冻疗法
- 158可以缩小鼻黏膜的红外线凝固疗法
- 159用无线电波治病的射频疗法
- 161已经不再年轻的激充疗法
- 163还有一种低能量激充可以选择
- PART 3 再多了解一点手术与过敏性鼻炎的关系
- 164手术不是只有解决鼻塞问题
- 165不是每位过敏性鼻炎病人都可以接受手术治疗
- 166一次治疗，不一定能带来永久通畅的鼻腔
- 168与其细心挑仪器，不如用心挑医生
- 170可以安心接受鼻子内的整形手术
- 172好的医生为你量身订做外科疗法
- PART 4 不要再相信没有根据的说法了
- 176会带来严重并发症的土法鼻烧灼术
- Chapter six 生活护理和中医理疗
- PART 1 生活护理
- 180过敏性鼻炎的特点和发病原因
- 181经常用凉水洗鼻、洗脸和洗澡
- 182增加锻炼，提高身体素质
- 183少生一次病，就减少一次发作
- 183鼻炎手术后的护理
- PART 2 中医理疗帮你缓解鼻炎痛楚
- 184缓解鼻炎的特效穴位
- 189理疗法之按摩
- 191理疗法之刮痧
- 193理疗法之拔罐
- Chapter seven 食物治疗
- PART 1 吃对食物也可以治疗过敏性鼻炎
- 196享受美味同时也可治疗鼻炎
- 198吃什么不吃什么，大有学问
- 199过敏性鼻炎患者不能碰
- PART 2 一年四季，各有吃法
- 201春季食疗方
- 203夏季食疗方
- 205秋季食疗方
- 207冬季食疗方
- 209终曲
- APPENDIX 附录
- PART 1 教你用对方法洗鼻子
- PART 2 这样擤鼻涕才对
- PART 3 流鼻血不要怕
- 219打个喷嚏，就流出吓人的鼻血
- 221止住鼻血的三招两式
- 222另外一种处理流鼻血的方法

《祛风脱敏——消除过敏性鼻炎》

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:www.tushu111.com