

# 《哈佛家庭医学全书(上册)》

## 图书基本信息

书名：《哈佛家庭医学全书(上册)》

13位ISBN编号：9787533761462

10位ISBN编号：7533761464

出版时间：2014-4-1

作者：安东尼.L.科马罗夫

页数：588

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](http://www.tushu111.com)

# 《哈佛家庭医学全书(上册)》

## 内容概要

《哈佛家庭医学全书》分为上下册，独家引自美国，是哈佛医学院200余年临床护理、健康教育和医学研究的成果，由哈佛医学院160余位专家学者联袂打造，旨在帮助我们培养正确的健康理念和科学的生活方式，系统权威，通俗易懂，是家庭必备的“健康圣经”。

《哈佛家庭医学全书》通过900余幅图表，图文并茂地围绕着如何保持健康这一主题全面介绍了自我保健的常识、身体各器官的构造、工作原理及人体各系统的工作流程，不同年龄段、不同性别所面临的健康问题及其应对方法、家庭检测和护理的方法，突发疾病的家庭急救和急诊护理，家庭用药常识、药物与食品和药物与药物间的相互作用、常见药物及药物种类的治疗效果；深度剖析了近1500种疾病的病因和发病症状，提供了相应的家庭治疗和康复护理的方法，评估了一些疾病所采取的不同治疗方法各自的益处和风险；概括了医院疾病诊断的过程，回答了医生没有时间告诉我们的许多“为什么”，以及身体检测、实验室检测的作用，检测前的准备和检测过程中的注意事项，细说了常规体检各项指标项的作用及表现。独特的症状图设计，从常见症状、妇科症状、男科症状、婴儿及儿童症状四个大类，让我们能够对68种健康问题所涉及的若干症状迅速地做出正确地自我判断、治疗以及什么情况下该去看医生。

# 《哈佛家庭医学全书(上册)》

## 作者简介

## 书籍目录

### 1 自我保健

#### 1 健康检查与医学研究

1 如何保持健康1 对医学研究的解释1 研究规模3 控制偶然性3 研究期限 3 研究的类型

6 预防措施的选择性益处7 筛查：阳性和阴性

#### 8 饮食与营养

8 水9 碳水化合物9 纤维素11 脂肪11 蛋白质11 维生素和矿物质14 补充剂14 婴幼儿14 处于经期的女性14 孕期或准备怀孕的女性14 哺乳期妇女14 更年期妇女 15 60岁以上的老年人15 素食者15 普通成年人18 抗氧化剂

#### 19 健康和不健康的体重和体型

19 我超重了吗？19 我是“苹果”还是“梨子”？19 为什么美国人越来越胖？19 减肥 20 胆固醇和饮食

#### 21 锻炼与健康

21 锻炼如何预防疾病24 开始某项锻炼计划24 养成每天锻炼的习惯24 热身和放松运动25 锻炼的种类25 补充水分

#### 27 吸食成瘾物质

27 烟 27 我们吸烟时会发生什么？28 损害和影响28 其他健康风险28 戒烟的好处29 戒烟的阻力30 戒烟的方法32 酒33 酒精的影响35 酗酒的征兆35 对身体的影响35 治疗酗酒36 其他成瘾药

#### 39 避孕及安全性行为

39 激素类避孕药39 激素注射40 激素植入40 避孕药41 迷你避孕药41 事后避孕药42 阻隔避孕法42 男用安全套42 女用安全套42 子宫帽 44 避孕膜 44 其他避孕方法46 安全性行为

#### 47 体检和筛查

#### 47 自我检查

#### 49 家庭医学检查

49 血液胆固醇检测49 大便隐血检测54 测试马桶中的水是否有血54 妊娠测试54 排卵测试54 血糖测试 54 血压测量

#### 55 保护人身安全及预防受伤

55 居家安全56 食品安全 57 保证料理食品的安全 57 处理食材57 儿童安全57 工作安全58 行车安全 58 压力

#### 58 “战或逃”反应

#### 59 疫苗接种及旅行健康

60 计划出行60 预防疾病感染或受伤

#### 61 预防感染

#### 63 饮食和饮水安全

#### 66 我们的身体如何工作

66 我们如何进行阅读和记忆67 我们如何说话及理解他人的话语68 我们如何识别物体69 视觉70 听觉71 如何感知疼痛72 如何感知味道73 我们如何运动75 我们的生命功能和自主神经系统77 血液如何循环78 如何造血79 我们如何呼吸79 吸气70 呼气80 激素如何工作81 我们如何消化食物82 消化过程82 吸收过程83 如何排出体内废弃物，保持体液平衡84 肾脏如何工作84 肾单位85 我们如何繁衍后代86 生长的胚胎86 生产87 我们如何对抗细菌感染88 我们如何对抗病毒感染89 伤口如何愈合

#### 90 疾病诊断

#### 90 我们和医生

90 病史91 症状描述91 体检92 体检后93 诊断性化验

94 第一次见全科医生前要做准备

94 帮助医生治疗我们的慢性疾病

#### 95 了解遗传

95 基因是什么？95 基因如何工作？96 基因突变96 显性和隐性等位基因97 常染色体和性染色体携带的遗传性疾病97 多因素条件97 遗传性疾病97 收集家族病史99 基因咨询100 基因检测101 伦理和社会问题

## 103 造影指南

103 心电图 103 脑电图 104 核医学扫描(放射性核素扫描)和单光子发射计算机断层显像 107 多普勒超声波检查 107 功能性磁共振成像 108 正电子发射计算机断层显像 109 手术室磁共振成像 110 内镜检查 112 显微镜检查 113 常规X线检查 114 血管造影检查 115 磁共振血管造影 116 常规超声波检测 116 计算机X线断层扫描 119 磁共振成像检测

## 121 诊断性检测

121 验血 126 尿检 127 细胞化验 127 大便隐血 128 微生物学检测 129 其他微生物学检测 129 活组织切片检查 129 穿刺检查 129 骨密度检测 130 测压法 130 电研究 130 皮肤测试 130 染色体检测

## 131 去医院

131 去医院之前 131 选择医院 133 住院后 134 麻醉 137 住院费用 138 预先提示

## 139 症状图

### 139 如何使用症状图

139 分类 139 找到正确的图 139 如何使用

## 140 症状图分类

140 焦虑感 142 抑郁症 145 眩晕 149 犯困 151 头痛 155 听觉受损 157 耳鸣 160 耳痛或耳部压力 162 牙痛 164 腺体肿胀 166 咽喉痛 168 眼部疼痛及其他眼疾 172 视力减 176 眼睛分泌物 178 脱发 180 背部疼痛 184 臀部疼痛 186 膝盖疼痛 188 手腕或手臂疼痛 190 脚踝或脚部疼痛 192 肩膀痛 194 颈部疼痛 197 麻木或刺痛 199 指甲病变 201 咳嗽 204 呼吸短促 207 喘息 208 胸部疼痛 210 复发性腹部疼痛 213 严重或突发性腹部疼痛 216 便秘 218 嗝气、腹部鸣响或嗝气 220 腹泻 222 恶心或呕吐 224 直肠出血 226 直肠疼痛或发痒 228 无缘由体重增加 231 无缘由体重减轻 234 痛经 236 经量过多 239 月经不调 242 经期之间出血 245 更年期后出血 246 乳房肿瘤 248 乳房疼痛 250 尿中带血(女性) 252 尿失禁(女性) 254 尿痛或尿频(女性) 256 外阴溃疡、肿块或疼痛 259 阴道分泌物、阴道发痒或刺痛 261 婴儿啼哭 264 婴儿发热 267 婴儿腹泻 269 婴儿呕吐 272 婴儿和儿童皮疹 274 婴儿和儿童便秘 275 婴儿和儿童咳嗽 278 婴儿和儿童耳痛 280 婴儿和儿童呼吸短促 283 儿童腹痛 286 尿床和训练儿童使用厕所的习惯 288 儿童腹泻 290 儿童恶心或呕吐 292 儿童发热 296 儿童易怒或经常生病 298 男性生殖器疼痛、溃疡或有分泌物 300 尿失禁(男性) 301 尿痛或尿频(男性) 303 排尿困难 304 尿中带血(男性)

## 305 药品

### 305 基本药品

305 为什么人们对药物产生的反应会不同 306 药物与食品之间的相互作用

## 308 安全

.....

# 《哈佛家庭医学全书(上册)》

## 精彩短评

- 1、草草翻了电子版 准备买纸书细读
- 2、只翻了翻，因为还没找到全的电子版。

# 《哈佛家庭医学全书(上册)》

## 精彩书评

- 1、家庭必备的健康圣经200余年临床护理、健康教育和医学研究成果凝聚来自全球7000余名医务工作者的心血哈佛医学院160余位专家学者联袂打造当今世界最权威、最实用、最全面的家庭健康指南助亲远离疾病、永葆健康、更加长寿著名医学保健专家戴光强、都鹏飞等联袂推荐是亲家庭收藏和馈赠亲友的最佳选择
- 2、家庭必备的健康圣经200余年临床护理、健康教育和医学研究成果凝聚来自全球7000余名医务工作者的心血哈佛医学院160余位专家学者联袂打造当今世界最权威、最实用、最全面的家庭健康指南助亲远离疾病、永葆健康、更加长寿著名医学保健专家戴光强、都鹏飞等联袂推荐是亲家庭收藏和馈赠亲友的最佳选择

# 《哈佛家庭医学全书(上册)》

## 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](http://www.tushu111.com)