

건강관리와 성인병의 예방·치료

건강 100세의 조건

李祥鍾 지음

고려대 의대 내과부장으로 재직하고 있는 저자가 자신의 진료경험을 토대로, 건강하게 살아갈 수 있는 의학이론과 그 응용방법을 소개했다. 건강관리는 식생활부터임을 강조하여 단백질과 비타민의 중요성 및 커피·술·담배 등 기호식품의 해악을 살렸고, 중년을 위협하는 혈관·심장·위·췌장염·간장·당뇨병·암의 특징과 예방법을 알아봤다.

文學思想社/A5신/302면/3000원

간염은 치료된다

김정룡 지음

서울대부속병원 소화기내과 과장으로 재직하며 국내 최초로 간염B백신을 개발해낸 저자가, 간염의 증상·예방·치료에 관한 의학적 상식을 145개의 문항으로 정리해 상세하게 설명했다. 특히 요리연구가 이종임씨가 간염환자들을 위해 단백질과 비타민·무기질을 균형적으로 섭취할 수 있는 사철식단을 소개했다.

牧民出版社/A5신/208면/5000원

건강하게 사는 지혜

홍문화 지음

서울대 명예교수이며 약학박사인 저자의 건강칼럼. 누구나 건강한 식생활과 적당한 운동을 계속하면 질병없이 건강하게 지낼 수 있음을 강조하고, 장수비결로 노년기의 운동, 술·담배 끊는법, 잘 먹으면 약이 되고 못 먹으면 독이 되는 각종 보약의 허와 실을 밝혔다. 간장병·간염·고혈압·빈혈 등의 질병에서부터 건강미용법·약초상식에 이르기까지 생활 속의 건강지식을 재미있게 안내했다.

玄岩社/A5신/324면/3600원

중년기의 건강과 운동

申光均 지음

중년기에 접어들어 건강의 중요성, 운동의 필요성을 느끼고 있는 이들을 위한 지침서. 1장 건강편에서는 건강의 중요성 및 노화의 진행과정과 장수법, 2장 운동편에서는 건강을 위해 운동을 처음하는 사람들을 위한 각종 프로그램, 3장 운동요법에서는 각종 질병치료를 도우미 되는 운동방법을 제시했고, 4장

경혈지압요법에서는 운동전후의 피로를 회복하고 전신의 신체기능을 향상시키는 방법으로 침구이론에 입각한 지압방법을 서술했다.

二友出版社/A5신/248면/3800원

증상으로 알 수 있는 신체의 이상

일본 NHK 엮음

NHK방송이 「오늘의 건강」이란 TV시리즈로 방송한 내용을 정리해서 엮었다. 일본의 저명한 전문의들이 등장해서 현대인이 걸리기 쉬운 질병의 증상과 응급처치법, 병원에서 하는 치료내용, 예방법 등을 알기 쉽게 설명했다. 특히 대상을 중년과 노년층으로 좁혀 장수시대에 접어들면서 증가되고 있는 동맥경화증·고혈압·뇌일혈·통풍·당뇨병 등의 성인병을 상세히 살폈다.

리더스다이제스트/A5신/462면/4500원

성인병 예방과 관리

한국 성인병예방협회 엮음

국내 각 분야의 전문의들이 대표적인 5대 성인병으로 꼽히는 고혈압·뇌졸중·동맥경화증·신장병·당뇨병의 증세 및 예방과 치료를 살폈다. 성인병과 식생활의 관계에 대해서도 적절한 지식을 제공하고 있으며, 부록으로 최근 화제가 되고 있는 인공조미료 아스파탐·인공알칼리성식품 클로렐라 등의 정확한 성분과 효능을 살폈다.

하서출판사/A5신/265면/3000원

기준성 자연건강교실

奇竣成 지음

홍사단 강당에서 매주 목요일마다 자연요법강좌를 하고 있는 기준성씨(자연식 동호회 회장)가 그간 신문·방송·잡지·강연 등에서 발표한 자연건강법을 총망라하여 책으로 엮었다. 특히 부항(附缸)에 의한 네거티브 요법을 자세하게 설명했고, 약이 되는 자연식과 치료식품, 그리고 질병별로 그 원인과 부항을 이용한 치료법 및 민간요법을 살폈다.

보성사/A5신/486면/4800원

腰痛教室

加藤文雄 지음/박학주 옮김

누구나 한번쯤은 경험하는 요통. 그러나 척추의 해부학적 관점과 관계되는 뼈의 구조,

자세의 습관, 척추와 그 부위조직, 근육이나 인대부착상태 등의 복잡성과 다양성으로 말미암아 진단이 까다로운 것이 요통이다. 저자는 요통은 왜 발생하며 추간판탈출증(디스크)은 왜 일어나는 것인지, 그리고 진단법과 치료법에는 어떤 것들이 있는지를 상세히 살폈다. 또한 급성·만성요통과 장년기 이후의 요통, 골암에 관해서도 살폈고 예방체조를 안내했다.

近思/B5신/166면/2500원

신경통 관절염의 한방 치료법

文丙基 엮음

신경통을 좌골신경통·경완증후군·경부척추증·요통과 척추의 병·내장병으로 일어나는 신경통 등으로 크게 나누어, 종류별로 한방 치료법을 소개했다. 관절염과 류마티스를 증후별로 정리해 치료방법과 예방법은 물론 날씨와의 관계까지 자세하게 살펴, 특히 환자 자신이 자가 치료할 수 있도록 꾸몄다.

大星文化社/A5신/310면/5000원

肝臟病의 生活療法

金富成 지음

우리나라는 세계적으로 보아 간질환이 비교적 많이 발생하는 지역에 속한다. 간질환은 영양 및 국민의 일상생활 특히 위생관념과 밀접한 관계가 있는데, 이 책은 엄청난 감염률을 보이고 있는 간질환에 관한 각종 정보를 상세히 담고 있다. 간의 기능, 이상이 생겼을 때 보이는 증세, A·B형 간염을 비롯한 각종 간질환, 심장병·빈혈·영양장애·내분비장애·위장병 등과 간질환과의 관계를 다뤘고, 발생시의 식사요법과 치료법에 대해서도 자세하게 살폈다.

創造社/A5신/348면/5000원

당뇨병의 한방치료

吳昇煥 지음

현대의학이 고도로 발달한 오늘날에도 당뇨병은 불치병으로, 세계각국이 이 병을 퇴치하기 위해 연구를 거듭하고 있다. 이 책은 당뇨병 환자 및 관심있는 사람들에게 당뇨병이란 어떤 병이며 그 증세·합병증·치료방법에는 어떤 것들이 있는지를 안내, 중년기 건강관리 문제에 적절히 조언하고 있다. 각 의서에 기록돼 있는 한방치료 방법을 집중소개

한 점이 특징.

삼일서적/A5신/228면/5000원

癌, 癌은 完治될 수 있는가

景鴻基 편저

암 치료는 불가능한 것인가? 재발을 방지할 수 있는 길, 예방법은 없는가? 이 책은 우리가 흔히 부딪치는 이런 궁금한 물음들에 대답하고 있다. 특히 암의 생애에 중점을 두고 암세포의 발생·분화·증식·전이 등의 자연적인 생활사와 항암제의 효능 및 부작용에 대해서도 폭넓게 다뤘다.

햇빛출판사/A5신/286면/3500원

癌은 두렵지 않다

森下敬一 지음/奇竣成 옮김

암은 어떤 경우이건 국소병이 아니라 혈액 오염에 의한 전신질환으로 그 발병원인은 어디까지나 현대의 문명공해와 반자연의 복잡한 생활환경에서 연유한다는 점을 밝힌 책. 따라서 저자는 생활조건이나 음식을 바꾸어 체질개선을 꾀할 수 있다고 보고, 자가자연치유방법을 소개했다.

행림출판사/A5신/356면/4500원

간 이렇게 고쳤다

신동훈 지음

1977년 전남 구례경찰서에서 근무하다가 간경화증이 악화되어 2개월의 시한부 생명을 선고받았던 저자가, 끈질기게 투병생활을 해오며 스스로 터득한 치료법과 투병기를 엮은 책. 자신의 철저한 식이요법을 전문가의 확인을 통해 소개하고 정신적인 건강유지법을 안내했다.

甲寅出版社/A5신/380면/6000원

당뇨병백과

이상중 외 지음

현직 당뇨병 전문의 8명이 당뇨병의 구체적인 증세와 치료책, 식사요법 등을 상세하게 살폈다. 당뇨병 전반에 관한 사실을 문답형식으로 꾸며 153항에 걸쳐 알기 쉽게 정리했다. 국내 최고의 당뇨병관계 의료진들이 예방에서부터 치료요법에 이르는 사항을 광범위하게 안내하고 있다.

瑞音出版社/A5신/446면/6000원