

500例



JIA TING

SHIYONGBAOJIAN

家庭实用保健问答 500例

中国国际广播出版社

周帆编著

家庭实用保健 问答 500 例

周帆编著

中国国际广播出版社

1990.10.北京

家庭实用保健问答500例

周 帆 编 著

*

中国国际广播出版社出版
(北京复兴门外广播电影电视部内)

浙江淳安印刷厂印刷
浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 213千字 10.6875印张
1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷
印数 1—16000册

*

ISBN 7-80035-809-7/G·327

定价：3.70 元

目 录

卫生与保健

1. 能用茶水服药吗? (1)
2. 为什么药品不要用牛奶送服? (1)
3. 为什么站着服药效果好? (2)
4. 服药忌什么? (2)
5. 为什么适时服药更有效? (3)
6. 喝牛奶有哪些学问? (4)
7. 怎样做口腔保健操? (5)
8. 叩齿与泡泡糖有什么好处? (5)
9. 怎样治疗口腔疾病? (6)
10. 怎样止牙痛? (7)
11. 刷牙为什么会引起出血? (7)
12. 怎样正确使用眼药水? (8)
13. 怎样止鼻血? (9)
14. 为什么苹果能止泻通便? (9)
15. 为什么肾炎病患者不宜吃鸡蛋? (10)
16. 怎样妙用食盐? (10)
17. 怎样正确服用胖大海? (11)
18. 家庭如何保存药物? (11)
19. 万一吃错药怎么办? (12)

20. 怎样熬中药? (12)
21. 腰肌劳损怎样才能治好? (13)
22. 怎样合理治疗坐骨神经痛? (13)
23. 怎样服用六神丸? (14)
24. 为什么吃冷饮能辨病? (15)
25. 小儿发热惊厥怎样急救? (15)
26. 你会测量脉搏吗? (16)
27. 蜂蜜有哪些药用? (17)
28. 怎样简易止痛? (17)
29. 为什么春季多发咽喉炎? (18)
30. 怎样防止心脑血管病? (19)
31. 怎样望涕知病? (19)
32. 怎样自我检查艾滋病? (20)
33. 怎样防止手足皲裂? (20)
34. 为什么冬天要当心小儿脚受凉? (21)
35. 怎样护理脚部皮肤? (22)
36. 为什么热水洗脚能治病? (22)
37. 为什么多动脚趾有益健康? (23)
38. 晚上脚抽筋怎么办? (23)
39. 洗澡可治哪些病? (24)
40. 为什么洗手要用肥皂? (25)
41. 为什么运动后不能立即洗澡? (25)
42. 为什么要勤洗澡? (26)
43. 饮酒与癌症有什么关系? (26)
44. 你会正确使用甘油吗? (27)
45. 怎样戴口罩? (27)
46. 常喝姜茶有哪些好处? (28)

47. 怎样选食蔬菜? (28)
48. 为什么多吃糖不利健康? (29)
49. 辣椒为什么不宜多吃? (29)
50. 怎样治冻疮? (30)
51. 怎样合理饮食防癌? (30)
52. 你会看药品批号吗? (31)
53. 当发生以下情况怎么办? (31)
54. 怎样预防高血脂症? (32)
55. 怎样才算健康? (33)
56. 为什么忌用铝制品装白酒? (33)
57. 为什么扭伤不宜立即按摩和热敷? (34)
58. 怎样睡好觉? (34)
59. 为什么说丙种球蛋白不是补药? (35)
60. 怎样做梳头保健功? (36)
61. 为什么大便时不宜看书报或吸烟? (36)
62. 怎样巧搽营养霜? (37)
63. 为什么适度疲劳反而有益健康? (37)
64. 怎样战胜疲劳? (38)
65. 为什么吃饭不宜谈笑、看书? (39)
66. 为什么不宜饭前喝饮料? (39)
67. 怎样预防脑溢血? (40)
68. 怎样解酒? (41)
69. 为什么说喝酒不能挡寒? (41)
70. 饮酒的最佳剂量是多少? (42)
71. 饮食有哪些禁忌? (42)
72. 盛夏饮水忌什么? (44)
73. 喝水有什么学问? (45)

74. 怎样观指甲知健康? (45)
75. 剪指甲的界限在哪里? (46)
76. 为什么经常涂口红不好? (47)
77. 水果连皮一道吃好吗? (47)
78. 为什么要注意手纸污染? (48)
79. 儿童使用香水、花露水应注意什么? (49)
80. 为什么肤氨松并不轻松? (49)
81. 腱鞘为何会发炎? (50)
82. 食物有哪些抗癌作用? (51)
83. 什么是最佳睡眠时间? (51)
84. 细嚼慢咽有哪些好处? (52)
85. 盛夏怎样防中暑? (53)
86. 夏日怎样饮酸梅汤? (53)
87. 为什么说“乱穿衣”慎防病? (54)
88. 为什么不要刮舌苔? (55)
89. 多吃葵花籽有哪些好处? (55)
90. 为什么说坐着睡觉有碍健康? (56)
91. 怎样保护眼睛? (56)
92. 什么是少渣饮食与多渣饮食? (57)
93. 为什么常吃得过饱会影响智力? (57)
94. 用茶漱口有什么好处? (58)
95. 怎样妙用大蒜? (59)
96. 怎样巧用西瓜皮? (59)
97. 怎样进行科学烹调? (60)
98. 现代营养知识有哪些? (61)
- 心理卫生
99. 什么是抑郁症? (62)

100. 怎样采用幽默疗法? (62)
101. 怎样消除老年人的孤独感? (63)
102. 怎样调节情绪不佳? (64)
103. 抑郁症有哪些自助方法? (64)
104. 怎样在体育锻炼中塑造儿童美好的品格? ... (65)
105. 制怒与养身有什么关系? (66)
106. 怎样处理衰老和心理卫生? (66)
107. 怎样使心理平衡? (67)
108. 什么是更年期的康复处方? (68)
109. 怎样克服心理压力? (69)
110. 怎样监测自我“心理老化”? (69)
111. 老人的心理卫生是什么? (70)
112. 为什么说不舒服并非都是病态? (71)
113. 分娩有哪些心理卫生? (71)
114. 为什么忌发怒? (72)
115. 为什么音乐能增进身心健康? (73)
116. 说谎对健康有哪些害处? (73)
117. 情绪和健康有什么关系? (74)
118. 表情和健康有什么关系? (75)
119. 心理的防御有哪几方面? (75)
120. 什么是消除精神疲劳的好方法? (76)
- 健身运动
121. 体育锻炼有哪些常识? (77)
122. 如何爬楼梯健身? (77)
123. 健美怎样锻炼? (78)
124. 怎样用健身球治神经衰弱? (78)
125. 散步健身的奥妙在哪里? (79)

- 126. “梳式导引健身法”怎么做? (80)
- 127. 高血压病怎么进行气功按摩? (80)
- 128. 肩周炎怎样进行自我疗法? (81)
- 129. 你能试试自己的体力吗? (82)
- 130. 什么是跑步中的红灯? (83)
- 131. 日常健身有哪些方法? (83)
- 132. 为什么跳舞能使你青春常在? (84)
- 133. 健身锻炼的原则是什么? (85)
- 134. 为什么体育锻炼以早晨为佳? (85)
- 135. 心脏防病有什么妙方? (86)
- 136. 脚部保健运动有哪些? (87)
- 137. 什么是“风浴”? (87)
- 138. 为什么健身是美容的妙方? (88)
- 139. 什么是走跑交替锻炼法? (89)
- 140. 什么是上下楼梯健身法? (89)
- 141. 消除精神疲劳有什么好方法? (90)
- 142. 怎样做甩手运动? (91)
- 143. 减肥健美功怎么做? (91)
- 144. 怎样搓脚心健身祛病? (92)
- 145. 为什么下午和晚上运动效果最好? (93)
- 146. 什么是休息的动和静? (93)
- 147. 怎样进行健脾和胃的腹部按摩? (94)
- 148. 胃下垂怎样进行体育疗法? (94)
- 149. 为什么快走有益? (95)
- 150. 游泳可治什么病? (96)

滋补知识

- 151. 儿童滋补须知什么? (97)

- (152.什么是四季五补? (97)
- (153.胖人如何进补? (98)
- (154.瘦人如何进补? (99)
- (155.怎样运用你身边的补品? (99)
- (156.冬季怎样吃补品? (100)
- (157.夏令可以进补吗? (100)
- 158.为什么说药补不如食补? (101)
- (159.药补与食补有何区别及联系? (102)
- (160.为什么不能一味追求补品? (102)
- (161.什么是食补、药补、动补? (103)
- (162.助阳食品有哪些? (103)
- (163.癌症病人吃补药好不好? (104)
- (164.人参对病人有什么药用价值? (105)
- (165.进补后产生不良反应怎么办? (105)
- (166.进补为什么要得法? (106)
- (167.蜂蜜能治哪些病? (106)
- (168.服食银耳炖冰糖有什么好处? (107)
- (169.怎样看待花粉的作用? (108)
- (170.怎样选用补益中药? (108)
- (171.秋冬食补蛇有什么好处? (109)
- (172.黄精的保健强身作用有哪些? (109)
- (173.为什么说男补病后,女补产后? (110)
- (174.服补药能食鱼腥吗? (110)
- (175.为什么说红枣是天然维生素丸? (111)
- (176.何首乌有何作用? (112)
- (177.龙眼肉有何奇效? (112)
- (178.怎样自制强身菊花酒? (113)

- (179. 虫草有什么奇功? (113)
- (180. 粗粮杂菜有什么功用? (114)
- (181. 怎样选用和收藏人参? (115)
- (182. 为什么说蜂蜜是孕妇的补品? (115)
- (183. 多吃补药能益寿吗? (116)
- (184. 新婚怎样进行食补? (117)
- (101. 药膳常识 (117)
- (185. 如何用药膳预防感冒? (117)
- (186. 冠心病的药膳疗法如何进行? (118)
- (187. 吃甲鱼能治癌吗? (119)
- (188. 可治老人便秘的药粥有哪些? (119)
- (189. 春季饮哪些粥好? (120)
- (190. 夏季饮哪些粥好? (121)
- (191. 秋季饮哪些粥好? (121)
- (192. 冬季饮哪些粥好? (122)
- (163. 慢性支气管炎的药膳疗法如何进行? (122)
- (194. 糖尿病的药粥怎样做? (123)
- (195. 粥疗谚语有哪些? (124)
- (196. 益寿的“淮山药芝麻糊”怎么做? (125)
- (197. 补肾的“龙马童子鸡”怎么做? (125)
- (198. 健脾的“茯苓包子”怎么做? (126)
- (199. 补血的“蜜饯姜枣龙眼”怎么做? (127)
- (200. 安神的“百合粥”怎么做? (127)
- (201. 温胃的“鲫鱼羹”怎么做? (128)
- (202. 怎样做温胃的“砂仁肚条”? (128)
- (203. 怎样做安神的“葱枣汤”? (129)
- (204. 怎样做补血的“归参炖母鸡”? (129)

205. 怎样做止咳的“糖溜白果”？…………… (130)
206. 怎样做开胃的“五香槟榔”？…………… (130)
207. 怎样做健脾的“益脾饼”？…………… (131)
208. 怎样做气血双补的“归参鳝鱼羹”？…………… (131)
209. 药膳食谱有哪些？…………… (132)
210. 怎样做海参猪肉饼？…………… (133)
211. 怎样做参麦甲鱼？…………… (134)
212. 菌藻类粥有哪些？…………… (134)
213. 牛肉益气粥怎样做？…………… (135)
214. 薯类粥有哪些？…………… (136)
215. 鲜果类粥怎样制作？…………… (137)
216. 谷类粥怎样做？…………… (137)
- 长寿秘诀
217. 养生有哪十宜和十不宜？…………… (138)
218. 怎样补肾抗老？…………… (139)
219. 为什么老年性爱亦延寿？…………… (140)
220. 哪些人易长寿？…………… (140)
221. 粗米为什么能延年益寿？…………… (141)
222. 为什么脾气坏会影响寿命？…………… (142)
223. 老年养生有哪“四戒”？…………… (142)
224. 怎样能长生？…………… (143)
225. 性格与长寿有哪些关系？…………… (144)
226. 你知道女性长寿的秘密吗？…………… (144)
227. 健康有哪些“座右铭”？…………… (145)
228. 长寿之路有哪几条？…………… (146)
229. 你知道系列抗衰老法吗？…………… (146)
230. 清晨喝水为什么能使人健康又益寿？…………… (147)

- (231. 日本人长寿的秘诀有哪些? (148)
- (232. 为什么多动脑筋能使人长寿? (149)
- (233. 超觉静坐术有哪些效果? (149)
- (234. 延年益寿有哪些新招? (150)
- (235. 读书与健康有哪些关系? (151)
- (236. 你知道长寿食品—花生的作用吗? (151)
- (237. 老来为什么要防“伤感”? (152)
- (238. 走路为什么能长寿? (153)
- (239. 为什么爱好琴棋书画能健康长寿? (153)
- (240. 游泳能延缓衰老吗? (154)
- (241. 为什么青年期降低胆固醇可望长寿? (154)
- (242. 长寿有哪些诀窍? (155)
- (243. 益寿的原则是什么? (156)
- (244. 为什么夫妻恩爱有益于长寿? (157)
- (245. 如何延缓男性更年期? (158)
- (246. 怎样用食物保健来防止早衰? (158)
- (247. 为什么低枕长寿? (159)
- (248. 老年人如何消愁养生? (159)
- (249. 书法能长寿吗? (160)
- (250. 为什么多疑不利于长寿? (160)
- (251. 闲居者如何养生? (161)
- (252. 中医关于养生有哪些论记? (161)
- (253. 延年益寿有哪几要素? (162)
- (254. 长寿有哪十法? (163)
- (255. 长寿的生活模式是什么? (163)
- (256. 老年人长寿戒什么? (164)
- (257. 食物疗法 (164)

257. 食疗的优点有哪些? (165)
258. 食疗心得有几点? (165)
259. 阻止血脂升高的食物有哪些? (166)
260. 小儿中毒性消化不良食疗怎样配方? (167)
261. 鸡蛋有何药用价值? (168)
262. 顺气的食物有哪些? (168)
263. 糖尿病的饮食怎样做? (169)
264. 怎样来调理饮食? (170)
265. 儿童夏天吃哪些食品好? (170)
266. 豆腐有何药用价值? (171)
267. 萝卜如何药用? (172)
268. 卷心菜有何营养价值及医疗作用? (172)
269. 酸奶有何药用? (173)
270. 生癌病人吃啥好? (174)
271. 芹菜有何养生与治病作用? (174)
272. 怎样制作健身药茶? (175)
273. 不宜同吃的食物有哪些? (176)
274. 怎样自制补酒? (176)
275. 降压饮食良方有哪些? (177)
276. 为什么淡食能健身? (177)
277. 蕃茄有何营养价值? (178)
278. 为什么说栗子是补肾果品? (179)
279. 食品与美容有什么关系? (179)
280. 牙痛病患者怎样调理饮食? (180)
281. 有益眼睛的保健食品有哪些? (180)
282. 老年人夏季可服哪些健身汤? (181)
283. 老年性骨质疏松怎样进行食疗? (182)

- (284. 治疗婴幼儿暑热症的饮食疗法有哪些? (182)
- (285. 怎样防口臭? (183)
- (286. 补脑益智的食品有哪些? (183)
- (287. 多吃鱼有何好处? (184)
- (288. 茶叶如何药用? (185)
- (289. 为什么糖尿病患者宜食鳝鱼? (185)
- (290. 为什么大蒜可防癌? (186)
- (291. 止咳嗽的饮食疗法有哪些? (187)
- (292. 尿路感染有哪些饮食疗法? (187)
- (293. 为什么说青梅能增人寿? (187)
- (294. 为什么大枣是胃肠癌的“克星”? (188)
- (295. 哪些食疗能治小儿遗尿症? (189)
- (296. 如何妙用花生米? (189)
- (297. 常吃马铃薯有何好处? (190)
- (298. 为什么说喝汤是健康的良药? (190)
- (299. 白菜有何药用价值? (191)
- (300. 常服食芝麻有何好处? (192)

婴幼儿保健

- (301. 何谓孩子的壮和胖? (192)
- (302. 幼儿怎样刷牙? (193)
- (303. 为什么幼儿用筷吃饭可健脑? (194)
- (304. 如何用退烧药? (194)
- (305. 怎样摘掉婴儿头上的“脏帽子”? (195)
- (306. 儿童饮食有哪些不宜? (196)
- (307. 怎样用米汤治婴儿腹泻? (196)
- (308. 你的宝宝发育好吗? (197)
- (309. 婴儿“出眼屎”怎么办? (198)

310. 小儿为何多动? (198)
311. 怎样使孩子聪明? (199)
312. 小孩不爱吃蔬菜怎么办? (199)
313. 夏天怎样使婴幼儿睡得好? (200)
314. 小儿腹泄怎样治? (201)
315. 小儿暑热怎样进行家庭护理? (201)
316. 婴幼儿腹泻是“进食”还是“禁食”? (202)
317. 能否把电扇对着孩子吹? (203)
318. 儿童健康忌什么? (203)
319. 何谓儿童的健脑食品? (204)
320. 如何提高孩子吃饭的兴趣? (205)
321. 婴儿吃奶怎样防吞气? (205)
322. 怎样看待婴儿的哭和笑? (206)
323. 怎样防止孩子生活性铅中毒? (207)
324. 为什么别强迫孩子喝光瓶中的奶? (207)
325. 为什么不要把钙片当成小儿营养品? (208)
326. 当婴儿六个月以后应注意什么? (209)
327. 婴儿练爬的好处在哪里? (209)
328. 怎样给孩子吃助消化药? (210)
329. 穿小鞋有何弊病? (211)
330. 小儿贫血怎样预防? (211)
331. 婴幼儿游泳有何益处? (212)
332. 婴儿衣着怎样选择? (212)
333. 月份和儿童发病有何关系? (213)
334. 婴幼儿乳食有哪三宜和三不宜? (214)
335. 为什么小孩吃苹果可增强记忆力? (214)
336. 孩子多吃糖好不好? (215)

- 337. 新生儿保健应注意什么? (215)
- 338. 婴儿服药忌什么? (216)
- 339. 哪些食物能帮助儿童长高? (216)
- 340. 儿童健康忌什么? (217)
- 341. 儿童吃饭忌什么? (218)
- 342. 让婴儿早接触玩具好吗? (219)
- 343. 怎样消除婴儿便秘? (219)
- 344. 为什么儿童饮食过饱会影响脑发育? (220)
- 345. 怎样防止儿童微量元素缺乏? (220)
- 346. 如何注重儿童的早餐? (221)
- 347. “宝宝”怎样晒太阳? (221)
- 348. 小儿尿色混浊是病吗? (222)
- 349. 怎样注意小儿的睡姿? (222)
- 350. 怎样看幼儿的默语? (223)
- 351. 儿童为何不宜多吃罐头? (223)

青少年保健

- 352. 青少年如何锻炼? (224)
- 353. 青少年罗圈腿怎样矫正? (225)
- 354. 你知道自己身体的弱点吗? (225)
- 355. 失眠影响长高吗? (226)
- 356. 遗精如何食疗? (227)
- 357. 青少年近视怎样进行自我食疗? (227)
- 358. 怎样才能把身体锻炼得健美? (228)
- 359. 怎样选择锻炼项目? (229)
- 360. 少儿为什么不宜睡弹簧床? (229)
- 361. 孩子为什么不宜多喝茶? (230)
- 362. 怎样吃好早餐? (231)