

衣、食、住、医 中的智慧



怎样活得更健康

◆ 上海老科学技术工作者协会 编

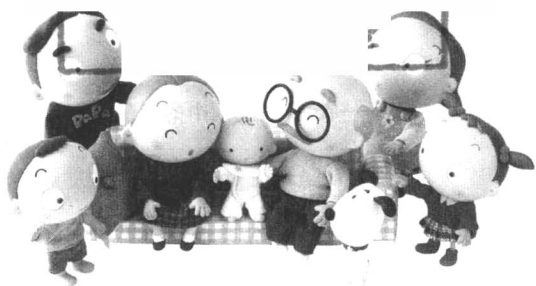
- 衣食住医事，人人少不了
- 家中备此书，随时可请教

上海科学技术文献出版社

怎样活得更健康

衣、食、住、医中的智慧

◆ 上海老科学技术工作者协会 编



衣食住医事，人人少不了
家中备此书，随时可请教

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样活得更健康: 衣食住医中的智慧 / 上海老科学技术工作者协会编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006.5

ISBN 7-5439-2879-5

I. 怎... II. 上... III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 035835 号

责任编辑: 吕梅萍

封面设计: 何永平

怎样活得更健康

——衣、食、住、医中的智慧

上海老科学技术工作者协会 编

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销
常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 850×1168 1/32 印张 14.375 字数 412 000

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-7 000

ISBN 7-5439-2879-5/R·817

定价: 22.80 元

<http://www.sstlp.com>

怎样活得更健康

——衣、食、住、医中的智慧

编 委 会

主 编 贾文焕

副 主 编 戴元超 林起章 张春新 顾甦生

执 行 主 编 吴玖仪

执行副主编 王统正 丁德生 王宣渭

各篇作者

第一篇：高文庆 李燮楚 陈小钰 张 敢 瞿 中

潘兴华 杨栋梁 俞妙贞 俞晓娣

第二篇：王统正 陈星焰 王啸凤 王宣渭 丁德生

陈小钰

第三篇：丁德生 徐秋水 王安生 高容万 陈小钰

陈 新 朱选才 方起兴 姜宜荪 谢英奇

陈尔鹤 李厚江

第四篇：王宣渭 陈随道 吴海红 徐平吉 万文玲

张鹤年 韩钟博 杨锦端 卞 飞

部分作者介绍

高文庆 高级工程师，市老科协科普讲师团优秀讲师。曾任上海市纺织工业局产品开发室主任、上海纺织装饰有限公司副总工程师、上海三枪集团副总工程师。曾被评为“上海市先进工作者”；五次被评为“上海市经委优秀科技管理工作”；曾去罗马尼亚、越南、加纳等国帮助从事纺织工厂设计。——负责编写“穿的科学”

王统正 高级农艺师，上海科普作家协会理事，市老科协科普讲师团优秀讲师。从事科普活动达 50 年。被中国科普作家协会评为“有突出贡献的科普作家”，并获“上海市大众科学奖”提名。所著《蔬菜高产优质栽培》获全国科普优秀作品二等奖；所著《吃出健康来》被列为上海市读书活动推荐图书；参与译制多部国外农业科教电影；在上海农业网发表了四、五百篇科普文章。——执行副主编，并负责编写“吃的指南”

丁德生 教授级高工，市老科协科普讲师团优秀讲师。长期从事科普工作。出版科普著作有《美妙的香料》（中国轻工业出版社）、《实用合成香料》（上海科学技术出版社），并在报章杂志上发表了不少科普文章。《改善环境质量，保护人民健康》一文被收入上海市科普创作协会编的《科普演讲集》。曾五次参加国际香料香品大会，1989 年获 TFEAT 终身荣誉奖。——执行副主编，并负责编写“居住环境与健康”

王宣渭(女) 主任医师，红光医院名誉院长，上海市农工民主党副主委级顾问，市老科协科普讲师团优秀讲师。曾主编《实用防癌知识 300 问》、《预防医疗保健 100 问》、《糖尿病防

志

样活得更健康

衣、食、住、医中的智慧



治保健 100 问》等科普读物；参与编写《临床理疗学》等七本医学书。并在电台、电视台以及深入群众进行了大量医学科普宣讲、咨询工作。被评为中国老科协“优秀老医药科技工作者”、“上海市三八红旗手”、“首届上海市优秀科普志愿者”。——执行副主编，并负责编写“医的知识”

朱选才

高级工程师，市老科协科普讲师团优秀讲师。长期在上海水产研究所工作。曾获“上海市科技重大成果奖”、市农委科技成果二等奖、市科协科技成果二等奖。主编《鱼病问答 300 例》（上海科学普及出版社，获全国首届兴农优秀农村科技图书三等奖）；主编《水产药物技术问答》（上海科学普及出版社）；担任《经济动物养殖技术丛书》（上海科学技术文献出版社）的七本水产类丛书的副主编。曾为《水产技术推广简讯》撰写有关鱼病防治和信息的小文章 60 余篇。——负责编写“家庭观赏鱼养殖”

陈新

高级工程师，市老科协科普讲师团优秀讲师。长期从事花卉肥料和园林土壤研究、科研管理和科技情报工作。曾发表“海派园林的论述”等科研论文 20 多篇；在全国和上海市报章杂志发表有关园林绿化、园林科技等文章 100 多篇；起草“八五”、“九五”、“十五”上海市园林科技发展规划。曾被评为“中国园林科技情报网先进个人”、“上海建设科技情报先进工作者”，曾获第十一届“中国经济新闻大赛”三等奖。现为上海市建设工程招投标评审专家。——负责编写“家庭养花新论”

高容万

高级工程师，市老科协科普讲师团优秀讲师。曾在上海师范学院物理系计算机教研组、上海电真空器件研究所工作。曾获国家计委、经委、科委联合颁发的新产品二等奖，电子工业部科技成果二等奖。被评为上海市仪表电讯工业局先进工作者。后从事微波能运用工程，曾去东京参加第六届亚太微波会议。——负责编写“家用电器维护保养”

陈小钰(女)

高级工程师，市老科协科普讲师团优秀讲师。长期在中科院昆虫研究所工作。所宣讲的“奇妙的昆虫”、“家

庭害虫的识别与处理”等受到热烈欢迎。曾编写出版《家庭害虫与健康》一书,受到读者青睐。——负责编写“衣服怎样防蛀”“衣服被虫蛀后怎么办”“怎样防止补品生虫”“住宅、用具中的害虫防治”

方起兴 高级工程师,市老科协科普讲师团优秀讲师。长期在华东计算技术研究所工作(网络室主任)。其科研项目“计算机联网信关”获地质部二等奖。在2000年清华大学出版社出版的《信息技术的十万个为什么》一书中任“计算机网络”分册主编。——负责编写“家庭网络与智能化小区”

王安生 高级工程师,市老科协科普讲师团优秀讲师。长期在上海市电力系统工作,曾在供电职工大学、技工学校任教10年,后担任市劳动局电工考核站及电工进网作业教师、市设计院电气设计人员职后继续教育培训教师、上海市东供电局副科长等。——负责编写“家庭用电的安全与节约”

陈随道 高级讲师,市老科协科普讲师团优秀讲师。原任教于上海南市区卫生学校,并曾为上海市中专医士专业、中专自学考试、电视大学医疗专业、高等教育自学考试临床医学专业讲授《内科学》、《诊断学》等课程。2003年获上海科技节“科普贡献奖”。——负责编写“医的知识”中的一、二、八、九、十二、十三、十四、十六、十九、二十一、二十二、二十三、二十七、二十八、二十九等篇

吴海红(女) 副主任医师,卢湾区老年保健所副所长,市老科协科普讲师团优秀讲师。从事医疗保健科普宣讲20年,已宣讲1400多场,听众7万多人次。曾获卢湾区“科普十佳”奖;被市老干部大学评为“优秀教师”,被市老年教育系统评为“我心中的好老师”。——负责编写“医的知识”中的五、六、十篇

忘

样活得更健康

衣、食、住、医中的智慧

前 言

上海市老科学技术工作者协会为了更好地开展贴近生活的科普教育,提高民众的健康水平、生活质量和科学文化素质,特编写这本《怎样活得更健康——衣、食、住、医中的智慧》。

全书共 35 万字。分“穿的科学”、“吃的指南”、“住的学问”、“医的知识”等四篇,共 400 多个题目。内容新颖,针对性强,便于应用;力求使读者不仅“知其然”,而且“知其所以然”。适合于具有初中及以上文化水平的各方面人士和每个家庭阅读。

本书的作者都是有关方面的老专家,同时也是上海市老科协科普讲师团的优秀讲师,有着丰富的专业知识、实践经验和科普宣传经验。该讲师团成立九年多来已深入基层宣讲 4 200 多次,听众达 74 万余人次。本书的内容大都宣讲过,备受欢迎。作者们在宣讲的基础上对讲稿作了进一步的精心修改、补充,使之更加完善。相信它的出版发行,将对普及科学知识,弘扬科学精神,加强社会主义精神文明建设,落实科学发展观和科教兴国、科教兴市战略起到有益的作用。

目 录

第一篇 穿 的 科 学

一、服装的原料与纺织 /3

1. 服装的原料——天然纤维和化学纤维 /3
2. 常见的化学纤维 /3
3. 化学纤维都不如天然纤维吗？——新型纤维的产生 /6
4. 什么是绿色纤维？ /6
5. 什么是功能性纤维？ /8
6. 什么是高感性纤维？ /9
7. 什么是特种纤维？ /9
8. 什么是号数、支数、旦尼尔、公支？ /10
9. 什么是长丝、短纤维？ /10
10. 机织(梭织)与针织有什么不同？ /11
11. 什么是织物密度？ /11
12. 什么是纯纺和混纺？ /11

二、服装的面料与选购 /11

1. 什么是平布？ /11
2. 什么是细纺？ /11

3. 什么是府绸？ /12
4. 什么是贡缎？ /12
5. “的确良”(T/C)和“的棉”(CVC)有什么不同？ /12
6. 什么是灯芯绒？ /12
7. 什么是牛津布？ /13
8. 什么是T恤衫？ /13
9. 什么是罗布麻纺织品？ /13
10. 什么是无纺布？ /13
11. 漂白织物、染色织物、印花织物、色织物有何不同？ /13
12. 什么是纳米纺织品？ /14
13. 服装穿脱时为什么会发生“火花”？ /14
14. 阻燃服装真的不会燃烧吗？ /14
15. 怎样选购童装？ /14
16. 怎样选购真丝服装？ /15
17. 怎样识别优质呢绒？ /15
18. 怎样选购保暖内衣？ /15
19. 怎样选购羊毛内衣？ /16
20. 怎样选购羊绒衫？ /16

怎样活得更健康

——衣、食、住、医中的智慧



21. 精纺羊毛衫和粗纺羊毛衫有什么不同? /16
22. 怎样挑选皮革服装? /16
23. 怎样选购羽绒服? /17
24. 服装色彩的搭配? /17
25. 怎样检查服装的质量? /17
26. 鉴别服装原料性质的方法 /17
- 三、服装的保养与洗涤 /19
1. 棉、麻服装和丝绸服装怕晒吗? /19
2. 怎样保养纯毛服装? /19
3. 怎样保养化纤服装? /19
4. 怎样保养混纺服装? /20
5. 怎样保养裘皮服装? /20
6. 衣服怎样防蛀? /20
7. 衣服被虫蛀后怎么办? /21
8. 哪些服装宜选用干洗法? /24
9. 怎样选用洗涤剂? /24
10. 服装洗涤、晾晒及熨烫标志 /24
11. 怎样去掉衣服上的锈迹? /27
12. 怎样去掉衣服上的圆珠笔油? /27
13. 怎样去掉衣服上的油漆? /27
14. 怎样去掉衣服上的墨水渍? /28
15. 怎样去掉衣服上的血渍和奶渍? /28
16. 怎样去掉衣服上沾有的动植物油渍? /28
17. 怎样去掉衣服上沾有的酱油、酒污渍? /28
18. 怎样去掉衣服上沾有的蛋黄污渍? /28
19. 衣服上沾有果汁怎么办? /28
20. 衣服上沾有柿子渍怎么办? /28
21. 怎样去掉衣服上的汗渍? /28
22. 衣服上沾有蟹黄渍怎么办? /28
23. 衣服上沾有咖喱污渍怎么办? /28
24. 怎样去掉衣服上的霉斑? /29
25. 衣服上沾有皮鞋油怎么办? /29
26. 怎样消除衣服上产生的“极光”? /29

第二篇 吃的指南

一、中国居民平衡膳食宝塔

——中国居民膳食的理想模式

/33

二、健康饮食的五个生理功能 /34

1. 能源功能 /34

2. 结构功能 /35

3. 调节功能 /35
4. 载体介质功能 /36
5. 清废排毒功能 /36

三、食物的科学搭配 /37

1. 荤素搭配 /37
2. 生熟搭配 /38
3. 酸碱搭配 /39
4. 粗细搭配 /39
5. 海陆搭配 /40
6. 冷热搭配 /40

四、喝水的讲究 /41

1. 人为什么要喝水? /41
2. 人每天要喝多少水? /42
3. 怎样喝水? /43

五、吃好你的早餐 /44

1. 健康饮食从早餐开始 /44
2. 如何吃好牛奶? /44
3. 如何吃好鸡蛋? /46
4. 如何选择粗粮食品? /47
5. 喝牛奶好还是喝豆浆好? /49
6. 早餐“一杯牛奶、两个鸡蛋”营养好吗? /50

六、买菜和吃菜 /50

1. 蔬菜与营养保健 /50
2. 怎样识别蔬菜新鲜不新鲜? /52
3. 怎样选购污染少的蔬菜? /54
4. 什么季节吃什么菜 /55

5. 各类蔬菜选购要点 /56
6. 分拣蔬菜也有学问 /65
7. 吃菜的若干诀窍 /65
8. 春天要多吃绿叶菜 /66
9. 夏天吃什么蔬菜好? /67
10. 蔬菜怎样焯水? /68
11. 这样烧菜好吗? /68

七、家庭营养菜介绍(47例) /70

1. 荤素搭配菜 /70
2. 荤菜 /83
3. 素菜 /88
4. 羹汤 /94

八、吃什么油好 /97

1. 食用油的选择 /97
2. 食用油的使用 /102

九、调味品的功与过 /103

1. 食用油 /103
2. 盐 /104
3. 酱及酱油 /105
4. 醋 /106
5. 糖 /107
6. 酒 /108
7. 葱 /109
8. 大蒜 /109
9. 生姜 /109
10. 花椒 /110
11. 胡椒 /110
12. 味精、鸡精与健康 /110

十、怎样防治补品生虫 /111

志

样活得更健康

衣、食、住、医中的智慧



第三篇 住的学问

一、居住环境与健康 /117

1. 绿化好处多 /117
2. 香花能治病 /118
3. 菖蒲新用 /119
4. 晒过的棉被会有香味 /120
5. 走出恐氟误区 /121
6. 警惕建材带来的污染 /121
7. 减少室内尘埃 /122
8. 预防电磁波污染 /123
9. 防止宠物污染 /124
10. 注意身边的各种污染源 /124
11. 让孩子远离污染 /125
12. 儿童铅中毒威胁依然存在 /125
13. 大雾引起的忧虑 /126
14. 二噁英的来源及清除 /127
15. 空气污染是威胁健康的“隐形杀手” /128
16. 人人都来保护社区环境 /129

二、保护水源和节约用水 /131

1. 全世界面临着水荒的威胁 /131
2. 中国面临着水荒的威胁 /132
3. 上海也是“水质型缺水城市” /133
4. 人人从我做起,保护水源,节约用水 /133

三、家庭用电的安全与节约 /134

1. 家庭安全用电须知 /134
2. 触电了怎么办? /136
3. 对触电者如何急救? /137
4. 家庭节约用电 /140

四、家用电器的维护保养 /142

1. 电暖器 /142
2. 照明电器 /143
3. 洗衣机 /144
4. 空调器 /146
5. 电冰箱 /146
6. 吸尘器 /147
7. 电热水器 /148
8. 浴室电器 /149
9. 厨房电器 /150
10. 影碟机和录像机 /155
11. 组合音响 /158
12. 彩电和家庭影院投影机 /159
13. 数码相机和数码摄像机(DV) /161
14. 数字电器 /163
15. 通信类设备 /171
16. 卫星接收装置 /173
17. 小家电 /174
18. 电动自行车 /184

五、住宅、用具中的害虫防治 /185

1. 怎样防治家庭贮藏食品中的害虫? /185
2. 怎样防治蟑螂? /186
3. 怎样防治蚂蚁? /187
4. 怎样防治白蚁? /187
5. 装修新居须防害虫 /189
6. 怎样防治家具中的常见害虫? /190
7. 怎样防治卫生间的常见害虫? /192
8. 怎样防治书籍中的常见害虫? /194
9. 怎样防治家中的吸血害虫? /195
10. 怎样防治苍蝇和尘螨、席螨? /197

六、家庭养花新论 /199

1. 家里宜种哪些花? /199
2. 家庭养花的要点是什么? /204
3. 趣味养花知多少? /210
4. 花卉与健康有什么关系? /217
5. 如何以花传情达意? /222

七、家庭观赏鱼养殖 /239

1. 饲养观赏鱼有什么好处? /239

2. 观赏鱼有哪些品种? /239

3. 饲养容器、设备器材和景观布置 /241

4. 饲养观赏鱼的理化环境和水质处理办法 /243

5. 观赏鱼的饵料 /245

6. 新购观赏鱼需要处理的几项工作 /246

7. 金鱼的饲养技术 /247

8. 锦鲤饲养技术 /251

9. 常见淡水热带鱼饲养技术 /253

10. 常见微生物鱼病的防治 /261

11. 常见寄生虫鱼病的防治 /263

八、智能化小区与家庭网络 /265

1. 智能化小区是怎样产生的? /265

2. 什么是智能化小区? /266

3. 小区智能化系统的组成与功能 /267

4. 智能化小区实例介绍
——浦江茗园社区智能化系统 /271

5. 智能化小区中的家庭网络 /275

志

样活得更健康

衣、食、住、医中的智慧



第四篇 医 的 知 识

一、人生百岁不是梦 /281

1. 人的自然寿命有多长? /281
2. 平均期望寿命和健康期望寿命有什么不同? /281
3. 你老了吗?
——学会自测人体老化度指标 /281
4. 怎样才能健康长寿? /285
5. 有了慢性病就会缩短寿命吗? /288
6. 保持良好心态有利健康 /290

二、注意防止血黏度增高 /290

1. 血黏度 $\neq$ 血脂 /290
2. 血黏度的组成成分及检查项目 /290
3. 血黏度增高与心脑血管栓塞性疾病的关系 /292
4. 怎样防治血黏度增高? /293

三、世纪杀手——冠心病 /295

1. 什么是冠心病? 有哪些临床表现? /295
2. 为什么说冠心病是“世纪杀手”? /296
3. 引起冠心病的主要危险因素有哪些? /297

4. 什么是急性冠脉综合征? /298

5. 什么是防治冠心病的“鸡尾酒疗法”? /298

6. 什么是冠心病的“介入疗法”? /301

7. 什么是冠心病的“溶栓疗法”? /301

四、有关高血压的几个新观念 /302

1. 高血压的诊断及分级标准 /302

2. 高血压病在青少年中极为少见吗? /303

3. 舒张压比收缩压更重要吗? /304

4. 你重视脉压吗? /304

5. 已经发生动脉硬化的高血压病还有可能治好吗? /305

6. 高血压病患者的血压控制在什么水平最佳? /305

7. 应用降压药注意事项 /306

8. 食疗防治高血压值得重视 /306

五、糖尿病的危害与防治 /309

1. 什么是糖尿病? /309

2. 糖耐量异常需要重视吗? /310

3. 糖尿病的危害有多大? /310

4. 糖尿病治疗的“五驾马车” /311

5. 糖尿病治疗的瞻望 /314

六、代谢综合征是怎么回事 /315

1. 什么是代谢综合征? /315
2. 代谢综合征的核心——胰岛素抵抗 /316
3. 代谢综合征的发病机制 /317
4. 如何防治代谢综合征? /317

七、怎样防治中风 /318

1. 中风发病原因是什么? /319
2. 中风有哪几种? 临床表现是怎样的? /320
3. 中风如何早防早治? /323
4. 发生急性中风怎么办? /323
5. 中风康复期的处理? /323

八、痛风与高尿酸血症 /324

1. 高尿酸血症是痛风发生和发展的关键因素 /324
2. 痛风的特征 /325
3. 痛风急性关节炎“四忌” /326
4. 高尿酸血症已成为代谢综合征的成员 /326
5. 饮食治疗是关键 /327
6. 合理使用药物 /327

九、肥胖症的“祸” /329

1. 肥胖症以惊人的速度在全球发展 /329
2. 如何确定肥胖? /329
3. 什么是单纯性肥胖与继发性肥胖? /330

4. 肥胖的“祸” /330

5. 肥胖症的合理防治 /331

十、悄然而至的流行病——骨质疏松 /334

1. 什么是骨质疏松? 主要表现是怎样的? /334
2. 骨强度是由哪些因素决定的? /335
3. 与骨代谢有关的一些因素 /336
4. 目前骨质疏松诊断的主要手段是什么? /337
5. 怎样治疗和预防骨质疏松? /337

十一、幽门螺杆菌的危害与诊治 /339

1. 幽门螺杆菌的传播 /339
2. 幽门螺杆菌的危害 /339
3. 幽门螺杆菌的诊断试验 /341
4. 如何根除幽门螺杆菌? /342

十二、乙、丙型病毒性肝炎的防治 /343

1. 病毒性肝炎有哪几种类型? /343
2. 丙型肝炎的危害性不容忽视 /344
3. 老年人病毒性肝炎的特点 /344
4. 乙、丙型肝炎病毒抗原抗体检查的评价 /345
5. 乙型肝炎病毒是否会转阴? /346
6. 怎样治疗和预防乙、丙型肝炎? /347

志

样活得更健康

衣、食、住、医中的智慧



十三、如何防治肝纤维化 /349

1. 要重视肝纤维化的早期发现 /349
2. 哪些疾病可引起肝纤维化? /350
3. 肝纤维化的检测手段 /350
4. 肝纤维化的防治 /351

十四、老年人易得胃食管反流病 /352

1. 胃食管反流病患者老年人居多 /352
2. 胃食管反流病易误诊为冠心病心绞痛和慢性咳嗽 /353
3. 胃食管反流病的诊断手段 /353
4. 改善生活方式——有效的非药物治疗 /355
5. 合理使用药物 /356
6. 是否需要手术? /357

十五、消化系统诊疗技术的进展 /357

1. 上消化道超声内镜 /357
2. 食管静脉曲张注射硬化剂治疗 /358
3. 金属支架治疗食管狭窄及胰、胆管狭窄 /359
4. 小肠内镜检查的进展 /360

十六、当心老年痴呆 /361

1. 老年痴呆的发病正以惊人的速度

增长 /361

2. 饮食和营养对老年痴呆发病的影响 /362
3. 可引起老年痴呆的其它因素 /364
4. 老年性痴呆的早期征兆 /365
5. 老年性痴呆预知自测法 /365
6. 老年性痴呆诊断的进展 /366
7. 老年性痴呆治疗的进展 /367
8. 老年性痴呆预防“六要” /367

十七、抑郁症的表现与治疗 /369

1. 抑郁和抑郁症 /369
2. 抑郁症有哪些表现? /369
3. 抑郁症和躁狂症会不会互相转换? /370
4. 老年期抑郁症的特点 /371
5. 抑郁症的治疗 /372

十八、得了慢性咳嗽怎么办 /374

1. 慢性咳嗽是什么原因造成的? 有哪些临床表现? /374
2. 慢性咳嗽的诊断和治疗 /375

十九、老年肺结核病应引起重视 /376

1. 20多年来老年肺结核疫情始终居高不下 /376
2. 老年慢性病与肺结核的关系 /377
3. 老年肺结核治疗难度大 /378

二十、打鼾会危害健康 /379

1. 什么是打鼾,鼾声分几种? /379
2. 严重的打鼾是什么? /379
3. 哪些人易患睡眠呼吸暂停综合征? /380
4. 睡眠呼吸暂停综合征的危害 /380
5. 如何诊断睡眠呼吸暂停综合征? /380
6. 睡眠呼吸暂停综合征的治疗包括哪些内容? /381

二十一、恶性肿瘤的诊断与防治 /381

1. 恶性肿瘤细胞有哪些特点? /381
2. 癌症发生的原因 /382
3. 肿瘤诊断技术的进展 /384
4. 肿瘤治疗的进展 /387

二十二、禽流感的流行与防治 /389

1. 流感病毒与禽流感病毒 /390
2. 禽流感疫情不容乐观 /390
3. 禽流感怎样传染给人? 会不会在人与人之间传播? /391
4. 禽流感与人类禽流感的临床表现 /392
5. 禽流感的诊断和防治要点 /394

二十三、防止严重急性呼吸综合征 (SARS)卷土重来 /397

1. SARS的病原体和传播途径 /398
2. SARS的诊断 /398
3. SARS的预防 /400
4. SARS会卷土重来吗? /402

二十四、音乐能治疗疾病 /402

1. 音乐与人的情感活动 /402
2. 音乐的治疗原理 /403
3. 音乐治疗的具体运用 /404

二十五、得了老年性耳聋怎么办 /405

1. 什么是老年性耳聋? /405
2. 老年性耳聋有哪些症状? /406
3. 老年性耳聋如何诊治? /406

二十六、严重影响视力的祸首——白内障 /407

1. 什么是白内障? /407
2. 哪些原因会引起白内障? /407
3. 白内障有哪些症状? /408
4. 白内障的治疗 /409

二十七、男性的“多事”器官——前列腺 /410

1. 前列腺增生 /410
2. 前列腺炎 /412
3. 前列腺癌 /412

志

样活得更健康

衣、食、住、医中的智慧