

《家庭医生咨询》精选本



健康俱乐部

《家庭医生咨询》编辑部 编

内蒙古人民出版社

健康俱乐部

《家庭医生咨询》编辑部 编

内蒙古人民出版社

责任编辑：黄 滔

封面设计：梅 俐

健康俱乐部

《家庭医生咨询》编辑部 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

成都华西医科大学印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：14.375 字数：350 千

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—20000 册

ISBN7-204-03711-1/R·103 每册：21.80 元

目 录

第一期精选

什么是过敏症·····	(3)
学习防治紧张性头痛·····	(7)
有利健美的要点·····	(8)
办公室的危机——VDU ·····	(11)
女性为何会酗酒 ·····	(14)
头发是健康的指示灯 ·····	(16)
舍格拉氏症候群 ·····	(18)
为何较多女性患胆结石? ·····	(20)
女性比男性强壮? ·····	(21)
何谓荷尔蒙补育治疗法 ·····	(25)
了解秃头成因 ·····	(28)
唇形修改——谈放弃性感红唇 ·····	(30)
骨质疏松——无声无息的流行病 ·····	(30)
叶酸保护未来婴儿 ·····	(32)
健康的慢性杀手——香烟 ·····	(35)
减压妙方令你百病难侵 ·····	(38)
抗失眠十大良方 ·····	(39)

摄取维他命的正确观念	(41)
十个立刻消除紧张法	(44)
生殖器疱疹威胁终身	(45)
了解子宫颈癌成因	(47)
不育的原因	(50)
健康的避孕法	(52)
不要忽视月经的痛楚	(56)
脱脂乳的神奇功效	(59)
性和月经的有关问题	(61)
胆石的成因	(63)
乳头凹陷能改善吗?	(66)
经期导致各类并发症	(67)
女性头号敌人——乳癌	(71)
子宫纤维瘤的最新疗法	(73)
乳房病是乳癌的先兆吗?	(75)
荷尔蒙预防疾病	(77)
不当的饮食毁坏性生活	(81)

第二期精选

食物和情绪关系	(85)
饮食健康技巧	(87)
女性保健项目知多少?	(89)
智力可以锻炼的吗?	(91)
日光浴会引致皮肤癌	(95)
紧张会引起带状疱疹	(96)

节食减肥带来的后遗症	(98)
维他命 C 有防癌作用	(100)
如何才能拥有健康的指甲	(103)
消除紧张的良方	(107)
服用避孕丸会有危险吗?	(109)
防癌食物知多少?	(112)
晒伤的后遗症——皮肤癌	(115)
疑病症的恶性循环	(117)
过敏性肠症候群	(118)
怎样才能获得充足睡眠	(120)
爱的艺术	(121)
事业成功型男女怎样过好性生活	(124)
引起脱发的原因	(125)
冬季注意头足背的保暖	(127)
男性更年期如何度过	(128)
熨疗 8 法	(129)
癌症可以预防	(130)
小乳房、产后无乳的原因	(131)
食疗处方	(133)
胃、十二指肠溃疡的自我康复	(136)
颈部保健操	(138)
“阴茎打针”之后	(139)
性病接触者要作药物预防吗?	(142)

第三期精选

营养质之冠——蛋白质·····	(147)
维生素 C 为什么能抗癌·····	(150)
膳食调养的“四性五味”·····	(152)
肾功能衰竭·····	(153)
药膳防治近视眼·····	(157)
高血压的防治·····	(160)
孕妇的营养珍摄·····	(163)
分娩后的饮食调养·····	(167)
女性心理卫生及心理保健·····	(168)
孩子饮食十不宜·····	(171)
小儿肥胖症的防治·····	(172)
小儿夏季常见病的食物疗法·····	(174)
保健茶方二十款·····	(175)
醋使容颜更美·····	(179)
不良的饮食习惯导致感冒·····	(182)
自制降压饮料·····	(183)
手法治疗肘关节急性扭伤·····	(184)
孕妇要防妊娠中毒症·····	(185)
当异物进入孩子的眼耳口鼻时怎么办·····	(186)
能给吃母乳的婴儿喂茶吗?·····	(187)
心脏病发作的六大信号·····	(188)
冬季如何进补·····	(189)
产妇应小心尾骨骨折·····	(190)

有益夫妻健康的音乐疗法·····	(191)
“宠物病”威胁你的健康·····	(192)
营养的“黑色食品”·····	(193)
不可滥用人参·····	(194)
儿童不宜盲目服用滋补品·····	(195)
怎样食用猪肝最完全·····	(195)
母亲胎盘及脐带血液治疗孩子白血病·····	(196)
不宜多吃的八种食物·····	(197)
生姜的家用疗法·····	(198)
怎样及早发出肝癌·····	(199)
男司机的烦恼·····	(199)
妊娠期外阴静脉曲张·····	(201)
小中风后面常跟着一串病·····	(202)
育龄女性常的妇科病·····	(202)
倾斜床位可防治心绞痛·····	(204)
多动儿的饮食·····	(205)
嘴唇干裂和烂嘴角·····	(206)
血管瘤位及早治疗·····	(206)
妊娠瘙痒症·····	(207)
胆脂瘤有别肿瘤·····	(208)
什么是性洁癖?·····	(208)
乳母服药对乳婴有无影响·····	(210)
足部反复溃疡与糖尿病·····	(211)
怎样克服旅游便秘与腹泻·····	(211)
患冠心病和糖尿病的人能否拔牙·····	(212)

第四期精选

发烧患儿的最佳物理降温法·····	(217)
谨防小儿药源性营养不良·····	(218)
性早熟与儿童生活环境·····	(219)
孕妇如何监护胎儿·····	(221)
固定性红斑——最常见的一种药疹·····	(222)
淋病会不会导致不育吗? ·····	(223)
胆石症的治疗有三个方案·····	(223)
老人的颈椎病·····	(224)
自我洗脸美容法·····	(226)
注射“丙球”能否预防哮喘·····	(228)
吃出健与美·····	(229)
不利优生优育的综合症·····	(231)
难看的灰指甲·····	(233)
肠套叠——婴儿肠梗阻症因·····	(235)
人体的报警信号·····	(236)
感冒病人的房事生活·····	(237)
维生素E 面面观 ·····	(237)
留意孩子放屁·····	(240)
中老年人骨折的好发部位及其防治·····	(241)
坚持锻炼能促进动脉硬化·····	(242)
巧治颈肩酸痛·····	(243)
食鱼应因人而异·····	(244)
勤伸懒腰助血运·····	(245)

有益健康的“耳光”	(245)
闭目养法	(246)
跳绳是最佳的健脑活动	(248)
防治心绞痛按摩五法	(249)
脚底受风必感冒	(249)
高血压病人解大便“三不要”	(250)
我国传统养生文化的学派	(250)
养生“一日曲”	(253)
秋凉进补宜先调理脾胃	(254)
老年养生一字诀慢	(255)
先天性畸形矫治的最佳时机	(256)
秋季话扁豆	(257)
话说莲藕“十姐妹”	(258)
戴太阳镜能防白内障吗?	(260)
强肾壮腰健健康	(261)
睡眠禁忌	(262)
怎样保护肾脏	(263)
细察尿色知病兆	(264)
秋季勿食生蜜	(264)
特殊类型消化性溃疡	(265)
热水缓病痛	(266)
按摩治疗慢性肝炎	(267)
床上四宝话保健	(268)
倒立姿势既保健又治病	(270)
漫步细雨可健身	(271)
夏秋季的眼科“瘟疫”红眼病	(272)
晚餐与养生	(273)

警惕阳生的敌人戊型肝炎·····	(274)
色彩与健康·····	(275)
睡眠的三要三不要·····	(276)
当心您的脊柱·····	(277)
自我身心放松有利心理保健·····	(278)
秋天话养生·····	(278)
祛病强身的“练舌功”·····	(279)
哪些患者拔牙需要暂缓·····	(280)
青年患神经衰弱的表现·····	(281)
简便有效的按摩进补·····	(282)
清晨醒后三件事·····	(283)
鳖趣·鳖疗·····	(284)
新话阿斯匹林·····	(285)
老人养病四忌·····	(286)
痔瘘会癌变吗?·····	(287)
跑步可防治抑郁症·····	(287)
为什么老年人易患癌症?·····	(288)
有利健康踩踏脚部·····	(289)

第五期精选

心脏病的饮食保健男女各异·····	(293)
拍打健体法·····	(294)
哪些人不宜多吃月饼·····	(295)
头部保健操·····	(296)
冬防老人低体温综合征·····	(297)

小儿四肢红肿热痛不可掉以轻心·····	(299)
保护好孩子的乳牙·····	(300)
老年人畏寒的原因·····	(301)
耳部征象动脉硬化的信号·····	(302)
哪些营养不宜多? ·····	(303)
高血压病人解大便“三不要” ·····	(303)
吃得科学健康长寿·····	(304)
中年人饮食:“三高、五低、七分饱” ·····	(305)
止泻药不宜滥用·····	(305)
茶水煮大米饭防治六种疾病·····	(306)
头痛是长脑瘤吗? ·····	(307)
入冬脚裂·····	(308)
食盐与保健·····	(309)
从煲胃汤谈补钙·····	(309)
光颜色与婴儿·····	(311)
平衡健身操·····	(312)
亚人参胡萝卜如何煮食人参·····	(313)
色育者怎样优生·····	(315)
心脏病仅仅是男人的疾病? ·····	(316)
患疾病的妇女如何避孕·····	(317)
性冷淡的成因及对策·····	(318)
癌病病人能否吃蟹·····	(321)
月经疹·····	(322)
瘫痪病人的家庭康复·····	(323)
吃糖后为何会肚痛·····	(324)
频频反酸·····	(325)
婴幼儿反复感冒可能患了佝偻病·····	(326)

口服避孕药释疑·····	(327)
胆固醇较高的老人长寿·····	(328)
耻骨分离综合症·····	(329)
苦不堪言的阴囊瘙痒·····	(330)
妊娠期腰痛·····	(331)
谈谈束腰·····	(332)
阴茎、睾丸与生育·····	(333)
两种儿童常见的生理性紫癜·····	(334)
碱水泡饭不能吃·····	(335)
为心肌梗塞“治愈”者进言·····	(335)
男乳女化的原因·····	(336)
皮肤病人怎样自我保健·····	(338)
童子伤·····	(339)
胸积液是什么病·····	(340)
心跳过缓原因何在? ·····	(341)
玫瑰糖疹一种常见的皮肤病·····	(342)
高血压病人的非药物治疗·····	(343)
谈谈癫痫·····	(344)
冠心病病人能否吃鸡蛋·····	(345)
结扎后腹痛·····	(346)
心脏病人尽情饱餐可致猝死·····	(347)
心梗后的性生活·····	(347)
你饮用了足够的水吗·····	(348)
大龄孕妇的保胎术及其他·····	(350)
抗衰老之液·····	(351)
吃鱼头要烧熟煮透·····	(353)
乳房肿块与疾病·····	(354)

早晨醒后、饭后、饮酒、上厕所抽烟危害大·····	(356)
蛔虫在人体内如何“旅行”·····	(357)
脚部按摩健身法·····	(358)
浓茶解酒醉有害于健康·····	(360)
治脚气有新方·····	(361)
正确的减肥方法——加快新陈代谢·····	(362)
怎样选用胸罩·····	(364)

第六期精选

苹果的药用价值四季食疗的特点·····	(369)
食物的颜色与营养·····	(371)
婴儿夜啼原因多·····	(372)
老人越冬八注意·····	(374)
寒冬季节防中风·····	(376)
指甲说明什么·····	(378)
您的宝宝缺乏微量元素吗? ·····	(379)
家庭按摩治头疼·····	(381)
脑力劳动者的脑保健操·····	(383)
女子胸部的健美按摩·····	(384)
睡眠的生理卫生·····	(386)
育龄妇女易患的妇科病·····	(388)
妇科肿瘤的“信号”·····	(390)
食物中毒的救护预防·····	(392)
易被忽视的小儿癫痫失神性发作·····	(394)
青霉素皮试阳性为何还会过敏·····	(395)

酸碱疗法治感冒答疑·····	(396)
气短是心脏有毛病吗? ·····	(398)
好猜忌的人活不久·····	(399)
香蕉疗法的新发现·····	(402)
儿童心脏出现杂音是心脏有毛病吗? ·····	(403)
靠自己也能战胜忧郁症·····	(404)
自身调节解除便秘·····	(406)
乳类食疗种种·····	(407)
十二种食品的禁忌·····	(410)
霉菌性阴道炎的防治·····	(411)
皮下小疙瘩会不会是囊虫病·····	(412)
皮肤划痕症是怎么回事·····	(413)
女子也有包皮垢吗·····	(413)
腮腺炎疫苗——儿童的又一把保护伞·····	(414)
骨质疏松症防治十问·····	(416)
肾功能不全者的自我保健·····	(420)
大蒜能降低胆固醇·····	(421)
常饮绿茶有助于预防艾滋病·····	(422)
如何鉴别宫外孕后出血过多·····	(422)
女孩子一直不来月经是怎么回事? ·····	(424)
外阴白斑能治吗? ·····	(426)
白带为何增多·····	(427)
冬天为什么咳嗽·····	(428)
青霉素与红霉素不能合用·····	(428)
肚痛小儿急性上感的症状·····	(430)
人到中年防猝死·····	(430)
冠心病之魔在敲肥胖儿的门·····	(434)

慢性病患者要注意卧姿·····	(434)
颈椎病体疗法·····	(436)
美国健美专家的养颜措施·····	(437)
牙齿的健美·····	(439)
皮肤粗糙毛孔大怎么办·····	(442)
如何使乳房保持坚挺丰满·····	(442)

什么是过敏症？

过敏反应实际上是你的身体尝试保护你，免受它认为有害异物的侵袭。那些叫作过敏原的物质，可能是许多的物质，但是，为害最大的是：季节性的花粉、尘埃、霉菌孢子、动物皮屑、烟草的烟和其他室内污染物质及很多食物，特别是含有硫酸盐作防腐剂的食物。

“永远不会在你首次暴露于某一你敏感的过敏原时发生过敏反应。”凯茜·南朴博士说，“你初次暴露于过敏原时，你的免疫系统会尝试制作免疫球蛋白的抗体，去保护你免受侵害。“这种抗体很特别，”南朴博士指出。“它只对那种特别的过敏原产生反应。”

免疫球蛋白抗体将本身附着于肥大细胞上。为了特别保护你抵抗感染和异物，肥大细胞被置于你的眼睛和鼻子组织中，呼吸和胃肠系统中皮肤中，以及与外在世界接触的身体部份。

下次你暴露于该种过敏原下，肥大细胞的表面就发生一种化学战，导致细胞释放出组胺。是组胺引起过敏症的症状，例如：喷嚏、流泪、鼻充血、皮疹和瘙痒，甚至有致命的反应。

辨认你的过敏症

枯草热是大多数人听到“过敏症”时所想到的名称。实际上，它和枯草无关，也不引起发热。枯草热亦称季节性过敏性鼻炎，是一种对花粉的过敏反应，它的症状和慢性鼻炎几乎一样，慢性鼻炎是全年性过敏反应，通常由霉菌孢子、室内尘埃、动物皮屑和其他室内污染物所引起。