

【国业华】

良医要语

青年博览丛书

QINGNIAN BOLAN
CONG
SHU

贵州人民出版社

青年博览丛书

良医要语

俞长江 王英兰 主编

科学出版社

|||

科学出版社 1981年11月

16开 280页

贵州人民出版社

责任编辑 梅印生
封面设计 胡朝惠
技术设计 苟新馨

青年博览丛书

良医要语

编者 俞长江 王英兰 等

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路5号)

四川省达县新华印刷厂印刷 新华书店重庆发行所经销

787×960毫米 32开本 8.125印张 160千字

1987年3月1版

1987年3月第1次印刷

印数1—3,750

书号 7115·995 定价1.10元

前 言

我们人类生活的社会，从我国炎黄秉政或是西方传说中的亚当、夏娃时代算起，日月轮回，已历几千春秋。到了八十年代，社会物质生产、科学研究都达到了一种前所未有的高度，自然科学、人文科学纵横捭阖，交错发展，各种知识发生连锁反应。广大青年为了实现祖国四个现代化的宏伟大业，渴求各种知识。在这种情况下，我们编写了《青年博览丛书》，献给为祖国寻觅知识的青年们。

《青年博览丛书》包括《名家轶事》、《谈天说地》、《良医要语》、《中外奇闻趣谈》、《体坛佳趣》、《名角萍踪》、《人物剪影》、《掌故摭荒》等十几种，构成一个小的知识系列，根据青年的需求，将陆续编讫。书中的文章，力求短小，具有思想性、知识性、趣味性、科学性。对拓展青年的知识面，启示思维，有实际价值。

参加本书编写的有王正森、于中友、任纲节、周鸿钧、杨德骥、韩三勤、李福生等同志。

本书在编写过程中，参考了全国报刊书籍以及港台书刊的资料，因类别繁复，难以一一标示，谨此诚致谢忱。

一九八五年五月

目 录

妇幼保健

- (1) 睡眠好的孩子长得快
- (1) 婴儿要爬行
- (2) 仰睡婴儿容颜美
- (2) 促儿入睡十要
- (4) 星期天痴孩
- (4) 矫正幼儿驼背
- (5) 耳滴血可预测身高
- (6) 孩子如果太胖
- (7) 儿童肿瘤来自母体
- (8) 西风送凉扁桃体爱发炎
- (9) 一片土豆，可除注射处硬块
- (9) 铅污染导致儿童多动症
- (10) 日本的幼儿“地毯病”
- (11) 智力与营养
- (12) 母乳不足的食疗方法
- (13) 孩子进入青春期后
- (15) 婚姻不幸与偏头痛

- (16) 女性头痛与经期相关
- (17) 月相与月经
- (18) 心理状态与妇女病
- (19) 饮酒妇女易早产、死胎和生女婴
- (20) 孕妇应增加体重
- (21) 孕妇少下厨房
- (22) 花椒、艾叶是理想的妇女清洁剂
- (23) 孕妇不要多吃麦乳精
- (23) 水中分娩法
- (23) 对妇女更年期的新见解
- (25) 保护好妇女的黄金时代
- (26) 从日本著名女作家之死谈妇女保健

欢愉胜用药

- (27) 请君多笑容
- (28) 笑疗
- (29) 笑比药更有意义
- (30) 特殊的营养——音乐
- (31) 歌声战胜了病魔
- (32) 音乐对便秘、头痛有疗效
- (32) 美国二十一所大学有音乐医疗系
- (33) 奇异的爱情疗效
- (34) 交谊舞与健康
- (35) 精神、心理可影响手术效果
- (35) 发怒会诱发疾病
- (37) 对别人冷嘲热讽易患心脏病
- (37) 说谎有损健康

养阴守阳

- (38) 愿您睡好觉
- (38) 失眠者三忌
- (39) 失眠可以自我调节
- (41) 打盹代替午睡
- (41) 最佳睡眠“卧如弓”
- (42) 做梦是好是坏
- (43) 鼾症扰清梦
- (44) 睡觉趣谈
- (45) 月亮影响健康
- (46) 肥胖和高血压遗传
- (46) “不声不响的杀人者”——高血压
- (48) 为什么疲劳
- (49) 人血为什么是红的
- (50) 死亡激素
- (51) 汗的趣谈
- (52) 大汗会亡阳
- (53) 头发有价值
- (54) 头发中的钴含量
- (54) 从一根头发可知是否吸毒

强壮年保健

- (56) 光线影响脑功能
- (56) 记忆力琐谈
- (57) 善用右脑者直觉能力强
- (58) 用脑时间与进食时间
- (58) 一天学习的最佳时间

- (59) 躺着记忆好
- (59) 人脑有年轮
- (60) 人有第六感官
- (60) 中年人的“加、减、乘、除”
- (61) 人类的四种年龄
- (62) 智力的第二个黄金时代
- (62) 老人大脑与青年人一样活跃
- (63) 验脑十八问
- (64) 防止脱发十诀
- (65) 青壮年白发的自我疗法
- (66) 皱纹之谜
- (68) 减少皱纹——切忌狂笑高喊
- (68) 中年身心健康十法
- (70) 健康中年人的心理特征
- (70) 中年健康十大标志
- (71) 人的身高总会有终点
- (72) 青年成功的长高方法
- (73) 人的寿命有多长

运动强身

- (74) 爬行——国外流行治病新法
- (74) 练瑜伽，长身高
- (75) 超觉静坐
- (76) 倒行百步胜前进万步
- (77) 美国按摩热
- (78) 气功基本内容
- (79) 简单气功，消除疲劳

- (80) 气功可以杀菌
- (80) 经常深呼吸
- (82) 医治神经衰弱的良剂——体育
- (83) 冠心病人的运动治疗
- (84) 不宜骑车的人
- (85) 剧烈运动后不要马上休息

抗老防衰

- (86) 懒惰使人衰老
- (86) 健康有法
- (87) 勤奋绝不夭寿
- (88) 脑勤可防“老来痴”
- (89) 超级女星美容诀
- (90) 一分钟按摩美容法
- (91) 咀嚼不正，面貌不端
- (91) 健美七忌
- (92) 肥胖是病根之一
- (93) 减肥莫损寿
- (94) 科学减肥
- (95) 减肥勿减营养
- (96) 合适的体重
- (97) 金秋如何五官润泽葆华
- (97) 良药不如好习惯
- (98) 医治便秘和腹泻的清宫秘方
- (99) 呼吸延寿法
- (100) 名医施今墨抗老防衰秘方
- (101) 老人用药谨慎为先

- (102) 耄耋之年的膳食
- (103) 男性“更年期”
- (104) 老年嗅觉减弱，饭菜宜更香
- (105) 老人洗澡过勤，会引起搔痒症
- (105) 老年人洗澡应格外注意
- (106) 怀旧、慎死有损寿数
- (107) 老人“十拗”
- (107) 精神衰老的表现
- (108) 人老性格改变是病兆
- (110) 老人常见八大症状
- (111) 寿命与遗传
- (112) 桑榆晚年，智力仍可焕发光彩

食疗与营养

- (114) 大蒜治病、祛毒
- (115) 蒜疗五方
- (115) 健康长寿食物——红薯
- (116) 吃梨胜饮甘露
- (117) 果核代药
- (118) 水果、蔬菜有多种疗效
- (118) 常看电视必须喝茶
- (119) 茶与药
- (121) 绿茶奇效使人青春常在
- (121) 茶抗老
- (123) 喝茶趣谈
- (124) 夏季防病降温食物
- (125) 吃鱼可防冠心病

- (126) 猪蹄营养与熊掌相似
- (127) 铁血宰相俾斯麦为何返老还青
- (128) 适当吃肥肉有益健康
- (128) 营养食疗话三蛇
- (129) 益寿延年的四种食物
- (130) 日本高僧常以豆腐海带佐食
- (131) 葡萄酒可以健心
- (131) 饮酒与健康
- (132) 啤酒并非百益无害
- (133) 花粉是一种功效卓著的壮身药
- (134) 面包牛奶使您安然入梦
- (135) 缺锌综合症
- (137) 黄金治风湿
- (137) 黄芪抗衰
- (138) 维生素E——抗老葆青春
- (139) 偏头痛与饮食有关
- (140) 本草妙方，清晨食粥
- (140) 药粥的疗效
- (141) 粗粮蔬菜贻养天年
- (142) 低热饮食有益人身
- (143) 饮食要适量
- (144) 合理饮食才能健美
- (145) 低盐饮食训练班
- (147) 防衰的核酸饮食法
- (148) 牛奶不要多煮，豆浆要多煮
- (148) 细嚼慢咽

- (149) 食不厌精
- (151) 食物的相生相克

饮食禁忌

- (153) 铜与疾病
- (154) 古罗马皇帝短命之谜
- (155) 喝水六忌
- (156) 长期使用维生素C 危害非浅
- (156) 维生素缺乏症的种种表现
- (157) 喝饮料的禁忌
- (158) 不能喝的开水
- (158) 冷饮忌暴饮
- (159) 什么人不宜吃花生
- (159) 什么人不宜多吃鱼类
- (160) 吸烟会导致阳萎
- (160) 戒烟第一步
- (161) 吸烟与禁烟
- (162) 酗酒——会使男人女性化
- (163) 饮酒与男性的生育
- (164) 解酒的种种方法

广问博知

- (165) 男子有泪不弹不好
- (165) 十种人不宜大笑
- (166) 饮食与中风
- (167) 花香祛病
- (167) 花香影响人的思维和情绪
- (168) 流通十年的一张钞票,上附五十亿细

菌

- (169) 为何夜间牙更痛
- (169) 伤口愈合的奥秘
- (170) 眼皮既不跳财，也不跳灾
- (171) 生漆使人皮肤过敏
- (171) 凉水洗脸对眼有益
- (172) 眼球不怕冷
- (172) 为何病人多在夜间死去
- (173) 长寿与蛋白质
- (174) 微生物与人类
- (176) 口罩的来历

医苑撷萃

- (177) 发烧勿急于用药
- (178) 歪嘴病的新疗法
- (179) 简便方法治头痛
- (179) 辩证施治
- (180) 高压氧治疗偏头痛
- (181) 说治痔
- (182) 中药治黑斑、雀斑
- (183) 深秋宜打蛔虫
- (183) 叩齿有好处
- (183) 夜里咬牙与咀嚼有关
- (184) 洒扫湿抹人相宜
- (185) 手足皲裂有验方
- (185) 医治脚气的好方法
- (186) 刚扭伤别热敷

- (187) 热熨方法
- (188) 风筝疗法
- (189) 体温和体感
- (189) “猫抓病”不可忽视
- (190) 根据气味诊病
- (191) 腰痛十一问
- (192) 泥巴浴
- (193) 洗澡有学问
- (194) 沐浴擦背精神爽快
- (195) 家庭温泉
- (195) 劝君早晚常梳头
- (196) 汗脚怎么办
- (197) 浑身发黑的病
- (198) 玫瑰糠疹
- (199) 秋天常见的皮肤病
- (201) 秋末冬初防中风
- (202) 寒潮与脑血栓
- (202) 谈水土不服
- (203) 肝炎患者的休息
- (205) 要重视黑色素痣
- (205) 请用鼻子呼吸
- (206) 保护好嗓子
- (208) 别穿紧身牛仔裤
- (208) 选好枕头
- (209) 相册有保健功能
- (210) 唾液的本领

(210) 如何识别药物的有效和失效
治癌防癌

- (212) 防癌小常识
- (213) 性格孤僻易得癌症
- (214) 海带可防癌
- (214) 年吸烟四百支者，当心！
- (215) 恶性瘤和皮肤病变
- (216) 颈部肿块与鼻咽癌
- (217) 男性乳腺癌
- (217) 吃带鱼可抗癌
- (218) 高频透热治癌
- (219) 癌细胞也可救人
- (220) 能治癌的雷幸——来自蓖麻
- (220) 洪札人不得癌症
- (221) 攻克癌症为期不远

长寿之法

- (223) 寿翁的五大心理特点
- (224) 乾隆皇帝的长寿口诀
- (224) 健身祛病延年益寿的保健方法
- (226) 养生十六宜
- (227) 胆固醇与人的长寿
- (228) 聚精会神是养生大法
- (228) 情志稳定就能长寿
- (229) 少衣微暖，延年益寿
- (230) 空腹食粥，养脾健胃
- (231) 环境、饮水、吃饭、喝酒与长寿

- (232) 书法陶冶情操益寿延年
- (233) 嗜蜂蜜者长寿
- (234) 三笑石前话长寿
- (235) 心宽 · 营养 · 活动
- (236) 热爱生活、豁达大度就可长寿
- (237) 延年益寿养金鱼
- (238) 养花可以使您长寿
- (239) 老渔翁百寿秘诀
- (240) 多用左手能延年益寿
- (240) 请多食高纤维食品
- (241) 人老腿先老
- (242) 跑步和散步
- (243) 一百三十五岁寿翁的饮食起居
- (243) 老年且莫孤独

妇 幼 保 健

睡眠好的孩子长得快

人体内生长激素分泌的多少与睡眠有直接关系。人的生长激素的分泌在入睡后就开始增加，到入睡60分钟后达到峰点，如果人为地破坏正常的睡眠规律，如在推迟夜间睡眠开始时间以及睡眠中途醒来的情况下，生长激素的分泌显著受到抑制。

生长激素对促进人体的生长十分重要，特别是在人体生长发育时期。据调查，在同一期内，睡眠良好的孩子比睡眠不良者的生长增加率要高出三倍。

婴儿要爬行

外国幼儿教育专家认为，七八个月大的婴儿如果没有爬行，将来可能出现语言障碍问题。

婴儿应该在七八个月大的时候学爬行，因为婴儿爬的时候头部必须往上抬高，这样可以训练中枢和脑部，刺激大脑皮质语言中枢的发育，有利于将来顺利学习语言。