

家庭生活知识

9

9

9

杨家岭 周忠义 编著



家庭生活知识 999

科学技术文献出版社

家庭生活知识 999

杨家玲 周忠义 编著

科学技术文献出版社

(京)新字 130 号

内容简介

本书是一本家庭生活必备的科普读物。它围绕着人们最关注而又尚未找到答案的问题作了较深入的回答。本书编写的特点是：富有科学性、通俗性和趣味性，揭示了饮食、用药、健美、减肥及家庭电器化、装璜现代化、服饰新潮化、养花科学化、摄影巧妙化和烹调美味化等方面 999 个为什么与怎么办的生物、物理及化学原理，反映了当代最新观点和水平。具有通俗性、科学性和实用性，是一本家庭必备的性科普读物。

家庭生活知识 999

杨家玲 周志义 编著

科学技术文献出版社出版

(北京市复兴路 15 号 邮政编码 100038)

河北省望都新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

787×1092 毫米 16 开本 24.125 印张 563 千字

1995 年 1 月北京第一版第一次印刷

印数：2500 册

科技新书目：324-168

ISBN7-5023-2244-2 / TS · 49

定价：24.50 元

前 言

民以食为天,饮食是件大事。科学的营养会使您获得强壮的体魄,长远地看,它与中华民族的昌盛、国家的繁荣休戚相关。这是一项具有战略意义的大事,不可忽视。为了普及科学进食及合理营养的有关知识,我们编写了第一部分——饮食与健康。

人们的工作及一切活动必然要建立在健康的身体基础之上。为使每一个人知医、懂医、会医,科学合理用药,我们编写了第二部分——用药与健康。

爱美之心,人皆有之。近些年来,随着全球健美热、减肥热的风行,人们越来越看重容貌与体态美。美容是修饰人体的艺术,减肥是修饰人体的手段。随着科学技术的不断进步,人们对化妆术及化妆品赋予了新的内容与要求,同时渴望从根本上杜绝肥胖的产生。为了使人们了解美从而自身创造美,我们编写了第三部分——健美与减肥。

在物质生活与精神生活日益丰富多采的今天,人们的日常生活实际上已经涉及到科学技术的许多领域。为使大家了解一个现代化家庭所可能拥有的各种电器的选购、使用、保养和维修的知识,掌握房间装修和装饰的技巧,适应当代服装新潮的需要,介绍已为越来越多的家庭所重视的养花、摄影以及烹调等方面的实用经验,我们编写了第四部分——现代家庭与生活。

本书在编写过程中得到游泽清教授的指导以及刘学达编审和陆如新、周彤、文建国、冯永新、高映斗、钱增提、郑宝敏、黄寿鹏同志的支持与帮助,在此表示衷心地感谢。由于我们水平有限,书中如有不妥和错误之处,请广大读者赐教。

编 者

目 录

一、饮食与健康

(1)我国膳食好在哪儿?	(1)
(2)怎样使饮食保持酸碱平衡?	(2)
(3)怎样进行荤素搭配?	(3)
(4)您的体内缺乏维生素吗?	(4)
(5)维生素 A 与胡萝卜素有何关系?	(6)
(6)维生素 A 的生物功能是什么?	(6)
(7)哪些食物含维生素 A?	(6)
(8)维生素 A 的供给量应是多少?	(7)
(9)如何谨防维生素 A 中毒?	(7)
(10)维生素 B ₂ 的发现过程是怎样的?	(7)
(11)维生素 B ₂ 的特性和作用是什么?	(8)
(12)您知道维生素 B ₂ 的来源和需要量吗?	(8)
(13)维生素 B ₂ 在烹调中是怎样损失的?	(8)
(14)您知道维生素 B ₂ 缺乏症的预防和治疗办法吗?	(9)
(15)维生素 C 的抗癌性能是什么?	(9)
(16)什么是碳水化合物?	(9)
(17)蛋白质在人体内起到什么作用?	(9)
(18)为什么食品经辐射后易长期保藏?	(10)
(19)如何预防铅中毒?	(10)
(20)人体低脂肪好吗?	(10)
(21)铜与人体有什么关系?	(11)
(22)人体应注意补充哪些矿物质?	(11)
(23)使用不锈钢锅能引起铬镍中毒吗?	(11)
(24)微量元素对视力有什么影响?	(12)
(25)维生素 P 有何生理功能?	(12)
(26)铁对人的身体健康有什么影响?	(12)
(27)镁与人体健康有什么关系?	(12)
(28)锌有哪些生理功能?	(13)
(29)钙在人体中可起什么作用?	(13)
(30)钾为什么可治疗高血压?	(13)
(31)为什么有的小儿厌食?	(13)
(32)芝麻油为什么能抗衰老?	(14)
(33)暴饮暴食的不良后果是什么?	(14)
(34)食物会相克吗?	(15)

(35)为什么会发生食物中毒?	(15)
(36)糕点为什么会变质及怎样预防?	(16)
(37)如何预防霉变凉粉中毒?	(17)
(38)如何预防棉籽油和大麻籽油中毒?	(17)
(39)鱼、肉、蛋里含有哪些营养物质?	(18)
(40)为什么吃蛋黄能增强人的记忆力?	(18)
(41)为什么咸鱼贮藏一段时间后会发红?	(18)
(42)外壳光亮的鸡蛋就是新鲜鸡蛋吗?	(18)
(43)为什么松花蛋的营养价值要比鸭蛋高?	(19)
(44)为什么制做松花蛋宜用粗盐?	(19)
(45)焦硫酸钠为什么能对鸡蛋保鲜?	(19)
(46)肝硬化病人对哪些鱼不能食用?	(19)
(47)为什么鸡蛋液化加热后能固化成鸡蛋羹?	(20)
(48)多吃香肠好吗?	(20)
(49)吃瘦肉是否多多益善?	(20)
(50)冻肉比鲜肉的营养差吗?	(20)
(51)硝盐能给肉类食品增加香味吗?	(21)
(52)硝酸盐是如何使肉制品得到保色和防腐作用的?	(21)
(53)为什么死胎鸡蛋不宜吃?	(21)
(54)为什么鱼、肉要待熟透再吃?	(21)
(55)为什么炸食物的油不能反复用?	(22)
(56)羊奶、牛奶哪种营养价值高?	(22)
(57)吃动物油好还是吃植物油好?	(22)
(58)为什么河豚鱼不能吃?	(22)
(59)吃肉好还是喝肉汤好?	(22)
(60)为什么炼猪油要加水才好?	(23)
(61)为什么购买甲鱼、螃蟹一定要活的?	(23)
(62)为什么烧焦了的鱼和肉不能吃?	(23)
(63)为什么“米芯肉”不能吃?	(23)
(64)鹅的特殊药用功效是什么?	(23)
(65)为什么称鹌鹑为“动物人参”?	(24)
(66)冬吃羊肉有何好处?	(24)
(67)食用猪肉有什么利和弊?	(24)
(68)为什么日本人称兔肉为“美容肉”?	(25)
(69)为什么常食带鱼能补五脏?	(25)
(70)为什么常吃鱼可防冠心病?	(25)
(71)为什么熊掌特别珍贵?	(25)
(72)海参的滋补作用和禁忌如何?	(25)
(73)为什么说鳝鱼是营养丰富的食品?	(26)
(74)怎样吃泥鳅?	(26)

(75)食用海带有哪好处?	(26)
(76)如何选购海蜇?	(27)
(77)青春少女的饮食怎样调配?	(27)
(78)老年人的饮食要注意些什么?	(27)
(79)为什么不宜多食爆米花?	(27)
(80)直接在煤火上烤制食品卫生吗?	(28)
(81)人的情绪与食物有何关系?	(28)
(82)怎样谨防“癌?”从口入?	(28)
(83)癌症可以预防吗?	(29)
(84)黄脂肪兔能食用吗?	(29)
(85)有沥青味的食品能吃吗?	(30)
(86)为什么不宜吃很热很烫的食物?	(30)
(87)为什么用糖熏烤食品着色并不好?	(30)
(88)为什么不吃早餐不好?	(30)
(89)出汗多时为什么喝很多水也感到不解渴?	(30)
(90)为什么说饮食清淡些较好?	(31)
(91)食品中哪些矿物质有益于妇女?	(31)
(92)少年儿童吃什么能长得高些?	(31)
(93)摄取什么营养可使人聪明?	(32)
(94)哪些食品可以美容?	(32)
(95)哪些食品可以乌发?	(32)
(96)哪些食品可以降血压?	(32)
(97)生食能成为癌症的克星吗?	(32)
(98)想生男孩或女孩各吃什么食品?	(33)
(99)吃什么能使人长寿?	(33)
(100)哪些食品可以消除疲劳?	(33)
(101)以下几种职业吃什么食品好?	(33)
(102)怎样根据蔬菜的营养成分划分等级?	(34)
(103)多吃蔬菜为什么能抗癌?	(34)
(104)冬季里哪些蔬菜易引起中毒?	(34)
(105)为什么烂菜不能吃?	(35)
(106)烧饭做菜盖锅盖有什么好处?	(35)
(107)蔬菜的颜色与营养价值有何关系?	(35)
(108)菜肴的色彩与人的食欲有何关系?	(35)
(109)为什么菜要现炒现吃?	(36)
(110)炒菜是否油越多越好?	(36)
(111)为什么说菠菜不是补血佳品?	(36)
(112)菠菜烧豆腐到底好不好?	(36)
(113)为什么有的蔬菜不能与水果同食?	(37)
(114)吃胡萝卜为什么可以预防冠心病?	(37)

(115)为什么胡萝卜还是熟吃好?	(37)
(116)生吃瓜果要不要去皮?	(37)
(117)西红柿都有哪些营养素?	(37)
(118)卷心菜有何保健作用?	(38)
(119)吃莴笋有什么好处?	(38)
(120)怎样服食银耳营养价值高?	(38)
(121)为什么食用黄花菜以干品为好?	(38)
(122)白菜的营养价值怎样?	(39)
(123)为什么说“萝卜上了街,药铺不用开”?	(39)
(124)食用芋头有什么好处?	(39)
(125)吃辣椒的好处及禁忌如何?	(39)
(126)茄子的营养及食用禁忌怎样?	(40)
(127)为什么芹菜能降备压?	(40)
(128)为什么说大蒜是:“天然广谱抗菌素”?	(40)
(129)食用韭菜有哪些益处和禁忌?	(41)
(130)如何食用香椿?	(41)
(131)香菇的营养价值如何?	(41)
(132)葱的药用价值怎样?	(41)
(133)您吃过荠菜吗?	(42)
(134)您吃过枸杞头吗?	(42)
(135)为什么说“生姜还是老的辣”?	(42)
(136)猴头的营养价值和药用功效怎样?	(42)
(137)吃西瓜有什么好处?	(43)
(138)为什么说冬瓜是减肥妙品?	(43)
(139)藕和莲子的食用禁忌是什么?	(43)
(140)哪些人不宜吃甜瓜?	(43)
(141)食用菱角可抗癌吗?	(44)
(142)为什么荸荠不宜生吃?	(44)
(143)吃水果可以使皮肤健美吗?	(44)
(144)为什么未成熟的水果不宜吃?	(44)
(145)吃杏的利弊如何?	(45)
(146)为什么印度称芒果为“百果之王”?	(45)
(147)罗汉果的药用功效如何?	(45)
(148)食用山楂的的利弊如何?	(45)
(149)吃栗子有哪些好处?	(46)
(150)大枣的营养价值和药用功效怎样?	(46)
(151)石榴的营养价值和药用功效怎样?	(46)
(152)枇杷的药用功效怎样?	(46)
(153)“荔枝病”是怎么回事?	(47)
(154)椰子的营养价值怎样?	(47)

(155)望梅为何能止渴?	(47)
(156)核桃有哪些滋补作用?	(48)
(157)为什么银杏树又称公孙树?	(48)
(158)食用菠萝的利弊如何?	(48)
(159)吃葡萄有哪些好处?	(48)
(160)桂圆为什么被视为果中珍品?	(49)
(161)桃的药用价值怎样?	(49)
(162)吃樱桃有哪些好处?	(49)
(163)为什么妊娠期间要适当吃些苹果?	(49)
(164)为什么说桔子全身都是宝?	(49)
(165)为什么猕猴桃能获得“世界珍果”称号?	(50)
(166)吃香蕉有哪些益处?	(50)
(167)如何吃槟榔?	(50)
(168)为什么很多“胖听罐头”不能食用?	(50)
(169)稻米对人体有什么作用?	(51)
(170)食用红小豆有什么好处?	(51)
(171)食用小麦有哪些好处?	(51)
(172)为什么我国农村产妇有吃小米粥的习惯?	(51)
(173)食用豇豆有什么好处?	(52)
(174)喝啤酒有什么利弊?	(52)
(175)正常成人每天饮用多少水为宜?	(52)
(176)花椒的药用功效怎样?	(52)
(177)酱在饮食中的重要作用是什么?	(53)
(178)哪些花卉可以食用?	(53)
(179)怎样使用味精?	(53)
(180)五香粉仅仅能调味吗?	(53)
(181)哪些开水不宜喝?	(53)
(182)饮用什么样的水好?	(54)
(183)常吃“泡饭”好吗?	(54)
(184)吃饭喝汤的好处在哪里?	(54)
(185)为什么不宜生食鸡蛋?	(54)
(186)为什么要“吃饭不言,睡觉不语”?	(55)
(187)为什么不能单纯用麦乳精喂婴儿?	(55)
(188)孩子吃什么样的糖果糕点才好?	(55)
(189)为什么不宜多吃糖精?	(55)
(190)为什么儿童不宜多吃奶糖?	(56)
(191)什么是婴儿最好的食物?	(56)
(192)红糖与白糖哪个营养价值高?	(56)
(193)补钙的意义何在?	(56)
(194)多食多价不饱和脂肪酸的害处是什么?	(56)

(195)您知道狗肉的妙用吗?	(56)
(196)您知道麻雀的妙用吗?	(57)
(197)您知道鱼皮的妙用吗?	(57)
(198)您知道胎盘和墨鱼骨的妙用吗?	(57)
(199)您知道河蚌的妙用吗?	(57)
(200)您知道泥鳅鱼的妙用吗?	(57)
(201)您知道山羊血的妙用吗?	(57)
(202)您知道鹿茸的妙用吗?	(57)
(203)您知道臭豆腐的妙用吗?	(57)
(204)您知道壁虎的妙用吗?	(57)
(205)您知道茼蒿的妙用吗?	(57)
(206)您知道松萝茶的妙用吗?	(58)
(207)您知道猪腰的妙用吗?	(58)
(208)您知道鳝鱼血的妙用吗?	(58)
(209)您知道雨前茶的妙用吗?	(58)
(210)您知道生姜、乌梅的妙用吗?	(58)
(211)您知道哪些食物可降血脂吗?	(58)
(212)您知道蔷薇科野果的抗癌功效吗?	(58)
(213)什么是“四汁汤”?	(59)
(214)您知道黑豆的妙用吗?	(59)
(215)您知道薄荷的妙用吗?	(59)
(216)您知道贝母的妙用吗?	(59)
(217)您知道生山药的妙用吗?	(59)
(218)您知道哪些食物可减缓老化?	(59)
(219)您知道南瓜的妙用吗?	(59)
(220)您知道坚果的妙用吗?	(59)
(221)您知道哪些食物可有助于老年人消化吗?	(60)
(222)您知道葛根的妙用吗?	(60)
(223)您知道苏子的妙用吗?	(60)
(224)您知道人参的妙用吗?	(60)
(225)您知道苦瓜的妙用吗?	(60)
(226)您知道砂糖的妙用吗?	(60)
(227)您知道香薷的妙用吗?	(60)
(228)您知道过量饮用啤酒可导致胰腺癌吗?	(60)
(229)您知道丝瓜的妙用吗?	(61)
(230)您知道醋的妙用吗?	(61)
(231)您知道鲜豆浆的妙用吗?	(61)
(232)您知道鲜杨桃的妙用吗?	(61)
(233)您知道苏梗的妙用吗?	(61)
(234)您知道青橄榄的妙用吗?	(61)

(235)您知道野菜食疗价值吗?	(61)
(236)您知道枸杞叶的妙用吗?	(61)
(237)您知道竹内水的妙用吗?	(61)
(238)您知道玉米须的妙用吗?	(61)
(239)您知道月季花的妙用吗?	(62)
(240)您知道无花果的抗癌功效吗?	(62)
(241)您知道苦荞麦的食用效果吗?	(62)
(242)您知道薤菜尖的妙用吗?	(62)
(243)您知道莴笋叶的可贵吗?	(62)
(244)您知道向日葵叶的妙用吗?	(62)
(245)您知道苡藜的营养和药用价值吗?	(62)
(246)您知道动物血的营养和药用价值吗?	(62)
(247)您知道笋的特殊功效吗?	(63)
(248)您知道杏仁的妙用吗?	(63)
(249)您知道经常饮酒的危害吗?	(63)
(250)您知道低纤维饮食的危害吗?	(63)

二、用药与健康 (251)人们通过哪些方法吸收药物?	(64)
(252)口服吸收药物有什么优缺点?	(64)
(253)什么是直肠吸收药物方法?	(64)
(254)注射吸收药物的种类及注意事项是什么?	(64)
(255)药物在体内是否全部作用于病体?	(65)
(256)药物在体内作用后,通过什么方法排出体外?	(65)
(257)什么叫做药物的副作用?	(65)
(258)药物如何影响小肠腔内的吸收?	(66)
(259)缓泻剂和泻药如何影响营养素吸收?	(66)
(260)抗菌素会影响哪些营养吸收?	(66)
(261)什么叫做原发性吸收不良和继发性吸收不良?	(66)
(262)哪些药物能引起继发性吸收不良?	(66)
(263)降血脂药会造成哪些营养素缺乏?	(67)
(264)口服降血糖药有什么不良影响?	(67)
(265)抗炎药可产生什么副作用?	(67)
(266)滥用抗酸药氢氧化铝会有什么后果?	(67)
(267)钙离子拮抗剂有哪些副作用?	(67)
(268)慢心律会产生哪些毒副反应?	(68)
(269)抗生素可引起哪些副作用和并发症?	(68)
(270)您了解以下抗生素的副作用的发生率吗?	(68)
(271)舌下含服硝苯吡啶为什么可以治疗高血压急症?	(69)
(272)硝苯吡啶还能治疗哪些疾病?	(69)
(273)怎样正确使用庆大霉素等抗生素?	(69)
(274)怎样服用硝酸甘油治疗心绞痛?	(70)

(275)服用阿司匹林应注意什么问题?	(70)
(276)幼儿患流感服用阿司匹林好吗?	(70)
(277)哪种解热镇痛药好?	(70)
(278)新型的解热镇痛药——布洛芬有哪些疗效?	(71)
(279)扑热息痛服用时应注意什么?	(71)
(280)磺胺药不如抗生素吗?	(71)
(281)常用的磺胺药都有哪些?	(72)
(282)皮肤外用药物都有哪些种类?	(72)
(283)滥用肤轻松有什么害处?	(73)
(284)食母生不可与哪些药物联用?	(73)
(285)怎样服驱蛔虫药更好?	(73)
(286)给小儿使用“鼻眼净”该注意什么?	(74)
(287)怎样服用抗酸药?	(74)
(288)高脂血症患者应选择什么药?	(74)
(289)大量口服葡萄糖液好吗?	(74)
(290)滥用各种维生素可导致哪些不良症状发生?	(75)
(291)为什么长期服用维生素C有害?	(75)
(292)砷化物为什么能致癌也能抗癌?	(75)
(293)为什么胃溃疡病人不宜服用小苏打?	(76)
(294)西咪替丁与某些药物同服可产生什么影响?	(76)
(295)您了解辅酶“的”作用吗?	(76)
(296)硒有哪些临床效能?	(77)
(297)您知道药物停用的学问吗?	(77)
(298)常用的消毒灭菌剂有哪些?	(78)
(299)煎中药为什么需用冷水?	(78)
(300)煎焦的中药为什么不能再加水?	(78)
(301)含有机酸的中药不能与哪些药配伍?	(78)
(302)含鞣质类的中药不能与哪些药配伍?	(79)
(303)含甙类的中药不能与哪些药配伍?	(79)
(304)含生物碱成分的中药不能与哪类药配伍?	(79)
(305)同是治一种病的中成药能互相替代吗?	(79)
(306)牛黄解毒丸等为何不能与四环素同服?	(80)
(307)药酒不能与哪些药同服?	(80)
(308)哪些人不能服用人参蜂王浆?	(80)
(309)怎样采用丁香敷脐治疗麻痹性肠梗阻?	(80)
(310)白芨建中汤为什么可治疗溃疡病?	(80)
(311)银翘解毒片对风寒感冒有疗效吗?	(81)
(312)怎样鉴别优质阿胶?	(81)
(313)漏芦为什么具有抗衰老作用?	(81)
(314)用果汁服药有什么不好?	(81)

(315)吸烟为什么影响药效?	(82)
(316)用茶送服药物有什么不好?	(82)
(317)服药为什么忌饮酒?	(82)
(318)为什么服用痢特灵时不能食扁豆?	(82)
(319)为什么服酶制剂药物时不宜食猪肝?	(82)
(320)维生素C与猪肝同食好吗?	(83)
(321)服用维生素C时为什么要忌食虾?	(83)
(322)服优降宁不宜吃哪些食物?	(83)
(323)为什么服用四环素时不宜吃豆腐?	(83)
(324)谷物对药物可产生什么副作用?	(83)
(325)脂肪含量高的食物对药物有何影响?	(83)
(326)多种药物同时服用为什么不好?	(84)
(327)哺乳期的妇女在服药时应注意什么问题?	(84)
(328)为什么矿泉水可具有独特的疗效?	(84)
(329)怎样治疗小儿遗尿?	(84)
(330)怎样治疗婴儿脾虚腹泻?	(84)
(331)怎样治疗婴儿伤乳腹泻?	(84)
(332)婴幼儿绿便怎么办?	(84)
(333)怎样治疗婴儿慢性腹泻?	(85)
(334)如何用四叶两皮汤治小儿夏季热?	(85)
(335)如何治小儿百日咳?	(85)
(336)怎样用狗头骨粉治疗小儿痘症?	(85)
(337)小儿“甲肝”急性期出现黄疸怎么办?	(85)
(338)怎样治脚气?	(85)
(339)怎样用公丁香治脚癣?	(85)
(340)怎样治烫火伤?	(85)
(341)怎样用石麻乳剂治烧烫伤?	(85)
(342)怎样防止冻疮?	(86)
(343)怎样治疗冻疮?	(86)
(344)怎样治疗痔疮?	(86)
(345)怎样治血栓外痔?	(86)
(346)怎样治牛皮癣?	(86)
(347)怎样用连硼水治化脓性中耳炎?	(86)
(348)怎样治疗菌痢?	(86)
(349)怎样治“鸡眼”?	(86)
(350)怎样治急性泌尿系统感染?	(87)
(351)怎样治带状疱疹?	(87)
(352)怎样治牙龈出血?	(87)
(353)怎样治习惯性便秘?	(87)
(354)怎样治咽痛?	(87)

(355)怎样治肩周炎?	(87)
(356)怎样治湿疹?	(87)
(357)怎样治疗慢性咽炎?	(87)
(358)怎样治溃疡性结肠炎?	(87)
(359)怎样治荨麻疹?	(87)
(360)怎样治音哑?	(88)
(361)怎样治顽固性呃逆?	(88)
(362)怎样治胃脘痛?	(88)
(363)怎样治指(趾)疗疮?	(88)
(364)怎样治乳糜尿?	(88)
(365)怎样治青年扁平疣?	(88)
(366)怎样治顽固性失眠?	(88)
(367)怎样治急性鼻炎?	(88)
(368)怎样用调脾通结汤治各种便秘?	(88)
(369)怎样治疗过敏性皮肤病?	(89)
(370)怎样治疗红斑狼疮?	(89)
(371)怎样治疗白癜风?	(89)
(372)怎样治疗偏头痛?	(89)
(373)怎样治疗脱发症?	(89)
(374)怎样治疗肋软骨炎?	(89)
(375)怎样可消肿止痛?	(89)
(376)怎样治耳廓血肿?	(90)
(377)怎样治旋耳疮?	(90)
(378)怎样治疗口疮?	(90)
(379)怎样治疗寻常疣?	(90)
(380)怎样治疗落枕?	(90)
(381)怎样治疗狐臭?	(90)
(382)怎样除脚臭?	(90)
(383)怎样治夏令感冒?	(90)
(384)怎样治小腿溃疡?	(90)
(385)怎样治手足皲裂?	(91)
(386)怎样用复方甘草合剂治咽炎?	(91)
(387)怎样用姜汁蜂蜜治咳嗽?	(91)
(388)怎样用白果治疗头痛?	(91)
(389)怎样用萝卜汁治疗轻型糖尿病?	(91)
(390)怎样治腰椎骨质增生?	(91)
(391)怎样治胆石症?	(91)
(392)怎样治尿石症?	(92)
(393)怎样治胃石症?	(92)
(394)怎样治中风病?	(92)

(395)怎样治老年痴呆病?	(93)
(396)怎样治白血病?	(93)
(397)怎样治冠心病?	(93)
(398)怎样治低血压?	(94)
(399)怎样治上消化道出血?	(94)
(400)怎样治眼底出血?	(94)
(401)怎样治类风湿性关节炎?	(94)
(402)怎样治胆道蛔虫?	(95)
(403)怎样治流行性腮腺炎?	(95)
(404)怎样治煤气中毒后遗症?	(95)
(405)怎样治癫痫病?	(96)
(406)怎样治眩晕?	(96)
(407)怎样治疗男性更年期综合征?	(96)
(408)怎样治不射精症?	(96)
(409)怎样治老年前列腺肥大癃闭?	(96)
(410)怎样治疗女性更年期综合征?	(96)
(411)怎样治疗乳腺增生?	(97)
(412)怎样治宫颈炎?	(97)
(413)怎样治恶露不绝?	(98)
(414)怎样治习惯性流产?	(98)
(415)怎样治花斑癣?	(98)
(416)怎样治脐痈?	(98)
(417)您知道新、特药“镇脑宁”吗?	(99)
(418)您知道新、特药“正天丸”吗?	(99)
(419)您知道新、特药“尼莫地平”吗?	(99)
(420)您知道新、特药“泰胃美”吗?	(99)
(421)您知道新、特药“气滞胃痛冲剂”吗?	(100)
(422)您知道特药“得乐”吗?	(100)
(423)您知道新、特药“维酶素”吗?	(100)
(424)您知道“吗丁啉片”治什么病吗?	(100)
(425)您知道特药“前列康”吗?	(101)
(426)您知道新、特药“康泰克”吗?	(101)
(427)您知道新、特药“息斯敏”吗?	(101)
(428)您知道新、特药“氟哌酸”吗?	(101)
(429)您知道“脉安定”治什么病吗?	(102)
(430)您知道新、特药“硫酸奎尼丁”吗?	(102)
(431)您知道新、特药“脑心舒”吗?	(102)
(432)您知道新、特药“心血通”吗?	(102)
(433)您知道新、特药“川芎嗪”吗?	(102)
(434)您知道新、特药“洁霉素”吗?	(102)

(435)您知道新、特药“创新霉素”吗?	(102)
(436)您知道新、特药“克念菌素”吗?	(103)
(437)您知道新、特药“肿节风”吗?	(103)
(438)您知道新、特药“溶菌酶肠溶片”吗?	(103)
(439)您知道新成药“环磷酰胺”吗?	(103)
(440)您知道新成药“丝裂霉素C”吗?	(103)
(441)您知道“肝血宁”治什么病吗?	(103)
(442)您知道新、特药“柳氮磺胺吡啶”吗?	(103)
(443)您知道“艾叶油”治什么病吗?	(104)
(444)您知道“二巯基丁二酸钠”治什么病吗?	(104)
(445)您知道新、特药“丹皮酚”吗?	(104)
(446)您知道新、特药“利福平”吗?	(104)
(447)您知道新、特药“益康宁”吗?	(104)
(448)您知道“噻啉啶”治什么病吗?	(104)
(449)您知道新、特药“盐酸吡硫醇”吗?	(104)
(450)您知道“十滴水”的妙用吗?	(105)

三、健美与减肥

(一)健美	(106)
(451)为什么护肤化妆品能够保持皮肤的滋润?	(106)
(452)不同类型的皮肤应与哪种化妆品相匹配?	(106)
(453)含异黄酮化合物的增白化妆品其优越性何在?	(107)
(454)为什么雀斑霜能够消除皮肤上的黑色斑点?	(107)
(455)为什么擦上“防晒剂”可以防晒?	(107)
(456)市场上出售的雪花膏一般可分几类?都适用于哪些人?	(108)
(457)怎样保持皮肤的清洁与滋润?	(108)
(458)为什么化妆品中的香脂和雪花膏分为“油包水”型和“水包油”型?	(108)
(459)您想了解枇杷美容霜吗?	(109)
(460)灵芝霜为什么“灵”?	(109)
(461)为什么香粉能使皮肤变得洁白、滑爽?	(110)
(462)怎样根据自己的情况选择香粉的类型?	(110)
(463)为什么丁二酸能消除皮肤皱纹?	(110)
(464)怎样使您的皮肤光洁动人(粉底妙用)?	(110)
(465)抗衰老药物在化妆品中的应用是什么?	(111)
(466)大蒜及其在化妆品中的应用是什么?	(111)
(467)尿素在化妆品中的作用是什么?	(113)
(468)化妆品不宜多用的原因何在?	(114)
(469)为什么不宜使用变质的化妆品?	(114)
(470)皮肤增白的背后是什么?	(114)
(471)如何正确使用美容修饰类化妆品?	(115)
(472)什么是简易美容法?	(115)

(473)什么是保健养颜法?	(117)
(474)怎样用水美容?	(118)
(475)蛋白洗面奶的优越性及原料的选择是什么?	(118)
(476)化妆如何涂粉底?	(119)
(477)姑娘夏季如何打扮?	(119)
(478)皮肤变嫩八法是什么?	(120)
(479)为什么面膜具有显著的美容效果? 目前世界颇为流行的面膜是什么? ...	(120)
(480)治疗粉刺的面膜其主要成分及治疗机理是什么?	(121)
(481)如何自制面膜?	(122)
(482)埃及女王的美容秘诀是什么?	(123)
(483)不同年龄的女性化妆技巧有何不同?	(124)
(484)为什么说桃花美容胜桃花?	(125)
(485)如何使您的颈部更迷人?	(125)
(486)理想唇形的画法是什么?	(126)
(487)为什么花粉美容效果奇佳?	(126)
(488)如何用醋蛋美容?	(126)
(489)如何科学使用化妆品?	(127)
(490)组合式美白化妆品的特点及制法是怎样的?	(127)
(491)为什么治愈粉刺不可操之过急?	(129)
(492)酒糟鼻化妆品的根治原理是什么?	(130)
(493)怎样用芦荟美容?	(130)
(494)什么是电脑美容术?	(131)
(495)戴眼镜的妇女如何美化眼睛?	(131)
(496)怎样使眼睑浮肿消除?	(132)
(497)为什么说活性水是美容的甘露?	(132)
(498)SOD 酶的特殊功能是什么?	(133)
(499)孕妇怎样化妆?	(133)
(500)怎样选择高质量的香水?	(134)
(501)什么是“古龙”香水?	(134)
(502)使用香水有什么学问?	(134)
(503)怎样使香水为您锦上添花?	(134)
(504)什么是时序美容法?	(134)
(505)什么是中药倒模面膜术?	(135)
(506)如何用美容操减皱?	(136)
(507)如何预防青春期面部皱纹?	(137)
(508)您知道高原奇特的土法美容品是什么吗?	(137)
(509)风靡世界的五大美容化妆法是什么?	(138)
(510)美容化妆的基本步骤和技巧是什么?	(139)
(511)化妆品与人体健康有何关系?	(140)
(512)怎样巧用眉笔?	(141)