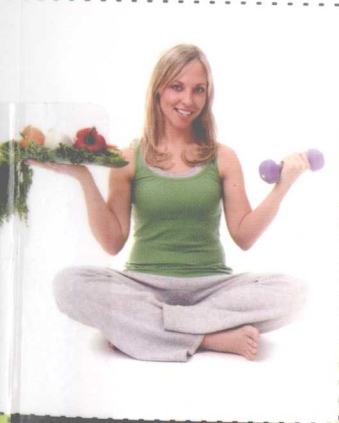




健康 Health 649 谈

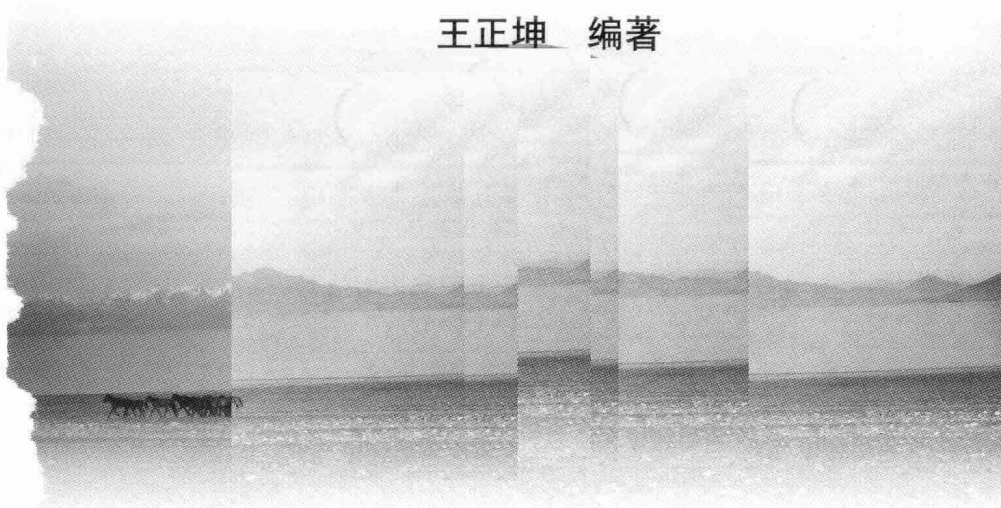
王正坤 编著

云南出版集团公司
云南科技出版社



健康 Health 49 谈

王正坤 编著



9

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

健康 649 谈/王正坤编著. —昆明: 云南科技出版社,
2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5416 - 3797 - 1

I. 健… II. 王… III. 保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 038516 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:889mm × 1194mm 1/32 印张:11.875 字数:280 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 3000 册 定价: 38.00 元



目 录

一 画

一个人一生消耗多少营养物质	(1)
一个人一天能分泌多少消化液	(1)
一个人一天需要多少必需氨基酸	(2)
一个人一天要喝多少水	(3)
一天之内什么时候喝水对身体有益	(3)

二 画

人体生物钟是机体生理调节器	(4)
人体生物钟能改变吗	(4)
人体自身的内源性风险	(5)
人体必需的常量元素有哪些	(7)
人体必需的微量元素有哪些	(8)
人体的脏腑效应	(9)
人体最敏感的部位——颜面	(10)
人到中年多强肾	(10)
人到底能活多少岁	(11)
人类为什么多病	(12)
人类基因变异会产生超级能力吗	(13)
人类基因会随环境因素改变吗	(13)
人类记忆的黄金时期在哪个年龄段	(14)
人类为什么要祈求健康	(14)
人世间有没有长生不老药	(15)
人文环境与健康	(16)
人世间有鬼吗	(16)



人生祸福是“命中注定”吗	(17)
人生的乐趣——梦	(17)
人脑与脑脊液	(19)
人到老年喝茶有讲究	(19)
人间仙草——千针万线草	(20)
人为什么会打鼾	(20)
人为什么会打饱嗝	(20)
人为什么会打喷嚏	(21)
人为什么会打呵欠	(21)
人为什么要伸“懒腰”	(22)
人为什么厌恶臭气和苦味	(22)
人的生辰与生命质量	(23)
入秋需防肺燥	(23)
儿童鼻炎的来龙去脉	(24)
儿童睡眠障碍要查明原因	(24)
儿童腹泻莫怠慢	(25)
儿童斜视宜早矫治	(25)
儿童不宜多吃糖	(26)
儿童不要接触猫、狗	(26)
儿童运动与智力发育	(27)
儿童为什么会发生“关节炎”	(27)
儿童不宜沉溺于手机短信	(27)
儿童最好不要使用手机	(28)

三 画

女人为什么“头发长，见识短”	(28)
女人不得不做的运动——凯杰尔练习	(29)
女性为什么比男性寿命长	(30)
女性为什么爱打扮	(31)
女性常喝酒会增大患乳腺癌风险	(31)
女性心脏病与男性心脏病症状不尽相同	(32)
女性年龄与女性激素	(32)



女性与甲状腺功能减退	(34)
女性与女性乳房	(34)
女性晚年易致残疾	(35)
女性盆底锻炼法	(35)
女性须终身戴文胸	(36)
女童乳房发育不一定是性早熟	(36)
飞蚊症是如何发生的	(37)
大枣的妙用	(37)
三叉神经与三叉神经痛	(38)
及时清除机体感染病灶	(38)
小腿为什么会抽筋	(39)
久坐容易产生“危险脂肪”	(39)
久坐会损害记忆力	(39)
久居室内易患维生素 D 缺乏症	(40)
习惯性流产者要反省饮食嗜好	(41)
大脑短暂休息有助加强记忆	(41)
大小便憋不得	(42)
大凡疾病都会发生疼痛吗	(42)
下蹲时间不要太久	(43)

四 画

什么是“自由基”	(43)
什么是“返老还童素”	(44)
什么是“内脏缺血综合征”	(44)
什么是“美丽怀疑症”	(45)
什么是“儿童多动症”	(45)
什么是“自闭症”	(46)
什么是“花粉症”	(46)
什么是“周期性烦躁症”	(46)
什么是“阅读障碍”	(47)
什么是“咳嗽性晕厥”	(47)
什么是“不安腿综合征”	(48)



什么是“缺钾综合征”	(48)
什么是“中风”	(48)
什么是“妊娠期糖尿病”	(49)
什么是“荔枝病”	(49)
什么是“激素依赖性皮炎”	(50)
什么是“森林浴”	(50)
什么是“三三制”健身法	(51)
什么是“节日综合征”	(51)
什么是“脑疲劳综合征”	(51)
什么是“写字楼综合征”	(52)
什么是“夏季倦怠症”	(52)
什么是“浴室综合征”	(53)
什么是“肠易激综合征”	(54)
什么是“睡眠窒息症”	(54)
什么是“考后综合征”	(54)
什么是“夏季情感障碍”	(55)
什么是“小儿丘疹性肢端皮炎”	(55)
什么是“失歌症”	(56)
什么是“胆心综合征”	(56)
什么是“臀肌挛缩症”	(57)
什么是“绝经期潮热征”	(57)
什么是“女性尿道综合征”	(58)
什么是“外阴慢性营养不良”	(58)
什么是“人参综合征”	(59)
什么是“瘦身综合征”	(59)
什么是“书写痉挛征”	(59)
什么是“特发性水肿”	(60)
什么是“儿童直立性调节障碍”	(60)
什么是“统合失调症”	(61)
什么是“医院获得性肺炎”	(61)
什么是“车夫综合征”	(61)
什么是“甲亢突眼”	(62)



什么是“颈心综合征”	(63)
什么是“烟雾综合征”	(63)
什么是“酒依赖综合征”	(63)
什么是“脑衰综合征”	(64)
什么是“适应性”	(64)
什么是“治疗”	(65)
什么是“药物不良反应”	(65)
什么是“亚健康”	(66)
什么是“医源性疾病”	(66)
什么是“地方性化学性疾病”	(67)
什么是“地方性生物性疾病”	(67)
什么材质的茶具有益健康	(68)
什么时候散步最好	(68)
什么时间沐浴最好	(68)
不要忽视自身发出的疾病信息	(69)
不要成为疾病的俘虏	(70)
不要随便拔除牙齿残根	(71)
不要把鲜花带进病房	(72)
不要把灵芝当“仙草”	(73)
不要把鱼缸摆放在卧室里	(73)
不要在室内摆放影响健康的植物	(74)
不要把性质不明的金属物存放于卧室	(74)
不要随便按压脊椎	(74)
不要饮用氯味浓烈的自来水	(75)
不要多吃鸡蛋	(75)
不要把手机挂在胸前	(75)
不要忽视口腔病灶	(76)
不要干吞药片、药丸	(76)
不要随便服用止痛药	(77)
不要多吃烧烤食品	(77)
不要小看舌头疼	(77)
不要接触刚刚接受过核医学检查的人	(78)



为什么有云彩时紫外线强度不减	(78)
为什么刑事罪犯中男性比例高	(79)
为什么阿尔茨海默氏病和帕金森病多见于在城市生活的老年人	(79)
为什么抱婴儿一定要斜着抱	(79)
为什么“酒不醉人人醉”	(80)
为什么“人老腿先老”	(80)
为什么“人老颠懂”	(81)
为什么儿童不宜吃白果	(82)
为什么妇女绝经后易患骨质疏松症	(82)
为什么中年男性易患痛风症	(83)
为什么人老易生癌	(83)
为什么爱喝咖啡的人很少患痛风症	(84)
为什么马赛人很少患心血管疾病	(84)
为什么朋友见面时要握手	(85)
为什么朋友聚会时喜欢吃甜食	(85)
心脏病患者遇交通阻塞时须提防发作	(85)
心理健康与生理健康	(86)
心理与美容	(88)
心脏病患者要避开潮湿环境	(89)
心血管疾病患者越年轻越要及时治疗	(89)
心肌梗塞患者康复后还须用药吗	(90)
五花八门的瘦身术	(90)
止咳祛痰药的应用原则	(91)
毛发在人体的分布与功用	(92)
产妇为什么会脱发	(93)
反复在温差大的房间走动容易晕倒	(93)
从牙齿可以预测老年人健康走向	(93)
从“老牛老马难过冬”说起	(94)
夫妻牵手行走有利健康	(94)
夫妻情爱与女性健康	(95)
中老年人要多吃富含纤维素的食物	(95)



中青年妇女须常服核黄素	(96)
中年人须防“慢性疲劳综合征”	(96)
中年人发胖易导致大脑老化	(97)
中年女性为什么容易患胆石症	(97)
中年男性要警惕“食管返流症”	(98)
中国人炸肉为什么先用佐料浸渍	(98)
天然杀菌止痒药——千针眼	(99)
木耳——被遗忘的美容食品	(99)
劝君莫喝“英雄茶”	(99)
长期吃鱼会减弱智力	(100)
长期素食不可取	(100)
月亮对人类的影响	(101)
无牙病指征的牙痛往往是心脏病发作的先兆	(101)
切勿小看早餐	(102)
手机的是是非非	(102)
日光浴与皮肤癌	(103)
化验唾液为什么能诊断疾病	(103)
支气管哮喘为什么多在夜间发作	(103)
少女须防阴道炎	(104)
少妇为什么喜欢吃零食	(105)
少年为什么不宜饮酒	(105)
母乳喂养的孩子智商高	(106)
父母为什么特别疼爱婴儿	(106)
午休是浪费时间吗	(106)
贝类水产品的非与是	(107)
牙齿缺失应及时镶配	(107)

五 画

生命历程中的“七道关卡”	(108)
生命可以选择吗	(109)
生理的主动调节与身体健康	(110)
生男生女的秘密	(111)



头圆的人为什么聪明	(112)
头痛药能医治所有的头痛吗	(113)
头道茶喝不得	(113)
白天打瞌睡于健康不利	(113)
白内障什么时候做手术最合适	(114)
白癜风是怎样形成的	(114)
冬春须防面神经麻痹	(114)
电子烟雾与人体	(115)
电脑族须防干眼病	(115)
甲亢病人不要久看电视	(116)
甲状腺疾病为什么多见于女性	(116)
正确掌握疾病规律	(116)
正确认识糖的生化功能	(117)
出家人为什么大多身体健壮	(118)
出门撑伞好处多	(118)
皮质醇增多症有哪些临床表现	(119)
皮肤瘙痒可用糠麸浴疗	(119)
巧解“七情”	(120)
巧治白癜风	(120)
巧治足癣	(121)
用什么方法灭蚊比较安全	(121)
用娱乐的心态观看竞技比赛	(122)
失眠对健康的影响	(122)
节食能减肥吗	(123)
玉石养人吗	(123)
餐后不适莫大意	(124)
乌须黑发有良方	(124)
孕期饮酒会影响孩子智商	(124)
孕期吸烟与孩子性格	(125)
孕期感染会影响新生儿免疫水平	(125)
孕妇不要使用手机	(125)
幼儿度夏需预防痄子	(125)



幼儿为什么会尿床	(126)
----------------	-------

六 画

关于“养生”	(127)
关于“乐者药也”	(127)
关于“笑是治病疗伤的良药”	(128)
关于“人欲不可有，天道不可无”	(128)
关于“天道忌满，人道忌全”	(129)
关于“一见钟情”	(130)
关于“朝三暮四”	(130)
关于“情人眼里出西施”	(131)
关于“少年夫妻老年伴”	(131)
关于“人逢喜事精神爽”	(132)
关于“心病还需心药医”	(132)
关于“借酒解愁愁更重”	(133)
关于“饭饱神虚”	(133)
关于“长命富贵”	(134)
关于“农历六月不嫁娶”	(134)
关于“百里不同房”	(135)
关于“男怕红，女怕白”	(135)
关于“扬头婆娘低头汉”	(136)
关于“腿长的人更健康”	(137)
关于“人生七十古来稀”	(137)
关于“树老根多，人老话多”	(138)
关于“粗茶淡饭”	(138)
关于“饥不择食”	(139)
关于“七茶八饭”	(139)
关于“吃人参不如睡五更”	(140)
关于“一方水土养一方人”	(140)
关于“家有三年艾，郎中不用来”	(141)
关于“无病呻吟”	(142)
关于“千金难买老来瘦”	(142)



关于“早吃人参晚吃七”	(143)
关于“大蒜百利，只害一目”	(143)
关于“午茶晚酒”	(144)
关于“冬吃萝卜夏吃姜”	(144)
关于“病须书卷作良医”	(145)
关于“七十三，八十四，阎王不请自己到”	(145)
关于“人死病断根”	(147)
关于“惊慌失措”	(147)
关于“高枕无忧”	(148)
关于“冬不蒙头，夏不露腹”	(149)
关于“唾液淀粉酶”	(149)
关于“人体免疫功能”	(150)
如何提高睡眠质量	(151)
如何预防“老花眼”	(152)
如何区分药物与毒物	(152)
如何认识药物的基本作用	(153)
如何界定“土黄天”	(153)
如何选择降压药	(154)
如何保护听力	(154)
如何预防老年人脑退化	(155)
如何预防“中风”发生	(155)
如何治疗自闭症	(156)
如何判定一个成年人是否健康	(156)
如何计算实际年龄	(156)
如何预防“老掉牙”	(158)
如何养护假牙	(159)
如何处理突发外伤	(159)
如何处理剩饭剩菜	(161)
如何控制盐摄入量	(162)
如厕不要带书报	(162)
老年人与脑萎缩	(163)
老年人与鼻塞	(164)



老年人与胰腺疾病	(164)
老年人与血细胞减少	(165)
老年人肩黑便要及时查明原因	(166)
老年人须防“老寒腿”	(166)
老年人须预防肛周感染	(167)
老年人的“返童”现象	(167)
老年人为何眼角常挂泪	(168)
老年人不要猛转头	(168)
老年人跌倒不要立即扶起	(169)
老年人不要看悲情剧	(169)
老年人要做到“三忌”	(170)
老年人话多是祸还是福	(171)
老年人喜欢抬杠的是与非	(171)
老年人为什么手抖	(172)
老年人为什么容易骨折	(172)
老年人为什么怕“冷”	(173)
老年人为什么长老年斑	(174)
老年人怎样保护牙齿	(174)
老年人夏季外出须涂防晒霜	(175)
老年人出汗时莫用冷水冲澡	(175)
老年人不要恋床	(175)
老年人不宜长期食用菜籽油	(177)
老年人不宜多喝鸡汤	(177)
老年人的饮食要随机应变	(177)
老年人什么时间用早餐最好	(178)
老年人要多吃含铬的食物	(178)
老年女性不宜穿平底鞋	(179)
老年女性少量喝酒有益健康	(179)
老年妇女为什么爱唠叨	(180)
老年男性下蹲排尿好处多	(180)
老年性痴呆的发病原因有哪些	(181)
老年性痴呆的主要表现有哪些	(181)



男性选择配偶为什么重相貌	(181)
男性有“更年期综合征”吗	(182)
男性“撒尿”的启示	(183)
男人三件宝——杜仲、花粉、南瓜籽	(183)
男人如何规划自身	(184)
妇女绝经后白细胞增多要警惕癌症	(185)
妇女绝经后阴道出血要及时查明原因	(185)
妇女外阴瘙痒的成因及治疗	(185)
妇女洗洁的误区	(186)
妇女产后为什么会发胖	(187)
纤弱的女性易流产	(187)
血压与高血压	(188)
血液黏稠度与心脑血管疾病	(189)
动脉硬化与动脉粥样硬化	(189)
血小板减少为什么会出血	(190)
自由基与心脑血管疾病	(190)
自信者长寿	(191)
自我美容二法	(191)
自制枕头益健康	(192)
灯光与儿童视力	(192)
灯光过强会引发头疼	(193)
光污染对人体的危害	(193)
乔迁新居须防氡危害	(194)
抑郁症成因有新说	(195)
抑郁症患者为什么女性居多	(195)
吃菠萝为什么会过敏	(195)
吃芒果为什么会过敏	(196)
吃苹果的好处	(196)
吃香椿会发病吗	(196)
吃肥肉的学问	(197)
吃海鲜的学问	(198)
吃素与肥胖	(198)



肉食是“富贵思淫逸”的始作俑者	(199)
肉食与癌症	(200)
纤维食物有助于预防心脏疾病	(200)
全麦粉更有益健康	(201)
杂粮与健康	(201)
多吃菠菜有益处	(202)
多吃水果有好处	(202)
汗与病的关系	(202)
“吊针”的利弊	(203)
后半夜剑下疼痛要注意鉴别	(204)
肌肉酸痛与降脂药物	(205)
安眠药可能会造成脑损害	(205)
同一种药物为什么在个体间疗效有差异	(205)
舌头常被咬是脑梗预兆	(206)
“多事之秋”与脱发	(206)
地磁辐射与癌变	(207)
运动神经元病与基因突变	(207)
“地包天”是如何形成的	(207)
过量补铁会影响儿童发育	(208)
行车时儿童不宜坐副驾驶位置	(208)
尽力保持紧张的生活节奏	(209)

七 画

希波克拉底的遗憾	(210)
妊娠呕吐与流产	(211)
形神合一与健康	(212)
孤僻是健康的大敌	(212)
怀旧是老年性痴呆症的预兆	(213)
完美主义的产物——强迫症	(213)
体育锻炼可以缓解多动症患者学习障碍	(214)
体重与健康	(214)
判定体重的方法有哪些	(215)



低温与长寿	(216)
芹菜与阿尔茨海默氏症	(216)
肥胖的人如何选择食物	(217)
辛辣食物助减肥	(217)
含硒食物可防癌	(217)
均衡营养能延缓衰老	(218)
饮食与听力	(218)
饮用“氢水”于身体有益吗	(219)
赤足行走有益健康	(219)
走河沙治疗皲裂	(220)
坚持游泳可强身健体	(220)
走路步态与健康	(221)
尿崩症是如何发生的	(221)
阿尔茨海默氏病与帕金森病能预测吗	(221)
延缓皮肤衰老的方法有哪些	(222)
芒果能护发	(222)
秃顶会遗传吗	(222)
芳香气息对人体有益吗	(223)
抓挠为什么可以止痒	(223)

八 画

肩周炎、项背痛及其治疗	(223)
肩袖损伤与肩周炎	(224)
肾功能障碍者少吃豆制品	(225)
肾脏不能“脱水”	(225)
青壮年须提防另类心脏病	(226)
帕金森病是如何发生的	(226)
肥胖与睡眠有关吗	(227)
肥胖与月经紊乱	(227)
育龄妇女不要接触宠物	(228)
乳房上长“酒窝”是怎么回事	(228)
治疗腹泻要针对病因	(229)