

Jiankang
Chang Shi



健康是福·无病是乐

试着把本书放在枕边，在闲暇或不适的时候

打开它，它可以帮助你了解自己的身体，改善
身体状况，杜绝疾病的侵袭！

大自然赋予了我们120岁的寿命，但

是要达到这个寿限得有

一个前提，那就是必

须自己爱护、珍惜自己，

而不能让一些陋习伤害自己。

健康常识

枕边书

高杰◎编著

一部自己和家人生活必备的健康宝典

增强自我保健意识，养成良好的生活习惯，切实有效地提高生活与生命质量，在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。



地震出版社

不可忽视的生活细节
时刻注意的保健常识
须不离的健康顾问
幸福家庭的安全卫士

0262790



健康是福 · 无病是乐



健康常识 枕边书

高杰◎编著



地质出版社

图书在版编目(CIP) 数据

健康常识枕边书 / 高杰编著. —北京: 地震出版社, 2008.2
ISBN 978-7-5028-3251-3

I. 健… II. 高… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 184365 号

地震版 XT200700353

健康常识枕边书

高 杰 编著

责任编辑: 江 楚

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 48467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印制: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

版(印)次: 2008 年 2 月第一版 2008 年 2 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 331 千字

印张: 20

印数: 00001 ~ 10000

书号: ISBN 978-7-5028-3251-3/Z·597 (3949)

定价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前 言

“健康是福，无病是乐”反映了人们长期以来谋求健康的愿望。在增进健康的努力中，人们往往依赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自身的作用。在现实生活中，有不少勤奋的人，常常自叹工作忙，自我保健顾不上，以致对原本可以预防和避免的疾病束手无策，失去可以得救的机会。

有些被疾病折磨了几十年的人，仍对自己所患的疾病一无所知，或者知之甚少，把疾病康复的全部希望和权力交给了医生。实际上，医生并不是疾病康复的主体，真正的主体是自己。就拿冠心病来说，高胆固醇、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等等都是引起、加剧冠心病的危险因素，这些因素属于社会、心理和行为因素。预防和治疗冠心病，不设法控制这些危险因素，光靠医生或药物显然是难以奏效的。

目前，美国对人体健康进行随访观察发现，那些保持每晚睡眠7小时、一日三餐不吃零食、每天吃饭、控制体重、保持正常状态、适量活动、不吸烟、适量饮酒等生活习惯的人，其平均寿命延长11岁。

随着时代的发展，人们对自身健康的认识有了很大的提高，变得更加关注自己生命，对身体的健康质量也有了更高的要求。因此，依靠自己的主观努力，采取一些可以保持和促进健康的自我保健术，以提高生命质量，延长寿命，已被越来越多的人所接受。

为此，我们根据人们对健康的不同需求，针对现代人经常遇到的、急需了解和解决的问题，作了较详尽的阐述，力求为人们提供科学、实用、





系统的生活健康知识。

本书紧紧围绕生活健康常识这一中心，从生理与心理知识、疾病的治疗、常见疾病防治、生活禁忌等几个方面入手，选择现代家庭生活中最常遇到、与人们身体健康有直接关系的生活禁忌、防治方法等，进行了通俗易懂、言简意赅的阐述与解答。

本书在阐述过程中，力求做到通俗易懂、简洁明了，以适合更多人，特别是中老年朋友及其他读者阅读。所以说，这是一本为各年龄段的朋友带来健康、幸福的好书。

本书旨在帮助人们树立正确的保健观念，科学而全面地认识健康知识，了解科学的医疗知识和生活方式对身心健康的影响；教导人们如何预防和应对疾病，以及掌握生活中各个方面的健康策略，从而帮助人们增强自我保健意识，养成良好的生活习惯，切实有效地提高生活与生命质量，让他们在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。

前

言



目 录

第一章 健康与长命

人有哪四种不同年龄	003
人的寿命应该有多长	004
现代人为什么能延年益寿	005
寿命的长短与哪些因素有关	006
怎样生活才能长寿	010
为什么基因突变能延长人类寿命	012
为什么低生育率可提高预期寿命	012
为什么胆固醇高的老年人更长寿	013
为什么老人美容更长寿	013
为什么心脏“坚强”的女性长寿	014
为什么成就感有助于长寿	015
哪些人能长寿	015
为什么健康要靠自己去追求	015
怎样生活才算健康	016

目

第二章 心理与健康

录

健康心理包括哪几个方面	021
-------------------	-----





老年人身心健康的秘诀有哪些	022
为什么说心理卫生比生理卫生更重要	024
必须改变自己的活法	026
培养快乐的心态	027
按照自己的方式去生活	029
心理为什么会失衡	031
心理老化有哪些表现	031
如何预防心理衰老	033
怎样缓解焦虑	035
为什么心病要用心药治	037
怎样治疗心理疾病	038
什么是心理疾病转移疗法	039
什么是心理疾病大笑疗法	040
什么是心理疾病音乐疗法	041
什么是心理疾病安慰疗法	042
什么是心理疾病激怒疗法	043
什么是心理疾病爱情疗法	044
什么是心理疾病行为疗法	045
什么是心理疾病颜色疗法	047
什么是心理疾病想象疗法	048
什么是心理疾病反馈疗法	049
什么是心理疾病森田疗法	050

第三章 卫生与健康

目	3岁以下儿童刷牙为什么不宜用牙膏	053
	为什么儿童换牙期要多吃耐嚼食物	053
录	给婴幼儿剪指甲要注意什么	054
	童用花露水为什么要先稀释	055
	怎样才能养成良好的用眼习惯	055
	看电视应注意什么	057

认识你的鼻子	058
怎样保护鼻孔	059
怎样预防厨房疾病	060
消毒餐具用什么方法	062
怎样避免癌从口入	063
要注意防止“菌从筷入”	064
怎样消除口臭	065
为什么嚼口香糖不宜超过一刻钟	066
怎样刷牙才清洁	067
怎样处理牙斑	068
怎样保护假牙	069
剔牙缝有什么危害	069
怎样防治嘴唇干裂	070
保护耳朵要注意什么	071
早晨起床为什么要 20 分钟后再剃须	072
为什么要注意衣兜里的卫生	072
为什么要保持手帕的卫生	073
为什么要注意电话的清洁	074
怎样防止蚊虫叮咬	074
为什么说戒烟不嫌迟	075
饮酒为什么不可过量	075
为什么不能蒙头睡觉	077
为什么要科学选用枕头	077
怎样预防居室疾病	078
怎样克服水土不服	080

第四章 饮食与健康

为什么要养成有序进餐习惯	085
为什么说传统的烹饪方法更健康	086
进餐时为什么会打嗝	087

吃得过饱有什么危害	088
怎样进餐才正确	089
怎样吃才健康	089
细嚼慢咽好处多	089
为什么说咀嚼食物有利健康	090
给宝宝吃水果有什么学问	091
为什么儿童不宜“晚吃少”	092
为什么婴幼儿不宜喝过浓牛奶	093
为什么婴幼儿的牛奶中加糖要有度	094
为什么牛奶中不宜加巧克力	094
为什么不宜用牛奶服药	095
为什么不宜给婴儿喂食酸奶	095
为什么牛奶中不宜添加果汁	095
为什么不宜在牛奶中添加米汤、稀饭	095
为什么牛奶不宜煮沸喝	096
瓶装牛奶为什么不能晒	096
为什么炼乳不宜代替牛奶	096
为什么不宜用微波炉热牛奶	097
喝酸奶的“三要”“三不要”	098
喝水也要讲科学	099
为什么说多喝水能解忧愁	100
为什么说多喝水可防癌	100
为什么说多喝水能减肥	101
为什么说喝水也要有度	102
科学吃油有什么讲究	103
为什么吃油要因人而异	104
吃火锅前为什么要喝点果汁	104
吃火锅为什么不要喝冷饮	105
吃火锅每周不宜超过两次	105
干红为什么能防癌	106
为什么喝葡萄酒要适度	107
适度饮酒不易发胖	108

适度饮酒为什么能增强大脑思维能力	108
常吃玉米为什么可以延年益寿	109
为什么说适量食肉能保持健康	110
多吃胡萝卜为什么可以预防癌症	111
夏季饮食为什么要多吃“苦”	111
一周为什么只需吃三只蛋黄	112
为什么夏天食姜不宜过多	113
为什么夏季不宜多吃冷饮	114
怎样吃水果有益健康	114
为什么餐前吃水果或饮果汁能防肥胖	115
饭后为什么不宜马上吃水果	116
为什么桃、李、杏不宜多吃	117
怎样预防食物过敏	118
夏季儿童应吃什么	118
健康饮食有哪七忌	119
为什么说吸烟百害无益	121
大量饮酒有什么危险	121

第五章 男性与健康

诱发前列腺炎疾病有哪些因素	125
男人怎样睡才能健康	127
什么是早泄	129
早泄有哪几种类型	129
早泄患者如何协调性生活	132
男青年为什么不宜吃牛鞭膏	133
为什么秋季高发“男人病”	133
男性也有更年期	134
男性更年期睾丸有什么变化	135
男性更年期性激素有什么变化	136
男性更年期性功能有什么变化	136



男性更年期乳房为什么会增大	137
影响男性健康七大面部症状	138
中老年人如何预防膀胱癌	138
怎样预防阴囊瘙痒	139
什么是附睾结核	140
什么是精索静脉曲张	141
精索扭转如何应对	142
前列腺急慢性炎症有什么症状	143
什么是前列腺增生症	145
怎样诊断前列腺增生病症	146
鞘膜积液有哪些种类	147
老年人前列腺肥大有什么表现	148

第六章 女性与健康

青春期少女如何防治面部痤疮	151
怎样保护阴道的生态平衡	152
不良习惯导致胸部严重下垂	153
青春期如何预防卵巢肿瘤	154
什么是自然避孕法	155
育龄妇女怎样预防盆腔淤血	156
产后抑郁怎么办	157
高龄产妇如何预防糖尿病	158
女性如何预防“前列腺炎”	161
为什么说女人 30 是道槛	161
女性患乳腺癌有哪四大诱因	162
为什么说女人 40 不宜吃避孕药	163
什么是绝经期综合征	164
怎样预防绝经后发生骨质疏松症	164
怎样防治子宫内膜异位	165
什么是子宫脱垂，如何防治	166

女性的卵磷脂为什么很重要	168
为什么说 55 岁是女人的“心危期”	169
哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒	170
哪些原因可引起妇女白带异常	171
怎样判断白带异常的性状与病因	171
霉菌性阴道炎是怎么回事	172
滴虫性阴道炎有哪些表现	173
什么是非特异性阴道炎	174
为什么老年妇女容易发生阴道炎	175
老年人的尿路感染有什么症状	175
哪些病会引起老年人尿失禁	176
子宫颈糜烂是怎么回事	176
子宫内膜炎是怎么引起的	177
急性盆腔炎是怎么回事	178
慢性盆腔炎是怎么回事	179
怎样预防生殖器官炎症	180
什么是子宫肌瘤	180
为什么要警惕停经后的再次出血	181
什么是外阴白斑病，有什么危险性	181
什么是乳腺囊性增生	182
外阴癌有哪些表现	182
如何早期发现乳腺癌	182
如何早期发现宫颈癌	183

第七章 家庭健康常识

儿童为什么会尿床	187
如何防治儿童肥胖	188
要注意为孩子矫正牙齿	189
孩子夜间磨牙怎么办	191
孩子多汗怎么办	194

	夏季怎样预防儿童常见病	197
	怎样预防儿童支原体感染	199
	要警惕青少年心脏猝死	200
	青春期发育有什么特点	202
	午睡为什么不宜超过 30 分钟	203
	午睡是个宝，常睡身体好	204
	你适不适合裸睡	205
	预防感冒有哪些窍门	206
	夏日过于疲劳易中暑	207
	为什么说适当排汗利健康	208
	为什么说泪水有助于减轻精神紧张	209
	为什么说汗水能带走抑郁	210
	冥想有助于心理健康	210
	为什么晒太阳能预防癌症	211
	为什么星期一更让人觉得累	212
	眼底为什么会出血	213
	怎样防止脱发	215
	致癌的因素有哪些	216
	早期癌症有什么症状和体征	217
	怎么才能预防癌症	221
	怎样防止“华发早生”	226
	为什么每天走路能长寿	227
	为什么用脚跟走路能延年益寿	228
	为什么腰带越长寿命越短	229
	为什么架高双腿有益健康	229
	苍蝇嗡嗡叫，疾病就来到	230
目	烟酒不分家，害了你我他	230
	为什么老年人看少儿节目有益健康	231
	怎样处理孩子咽部外伤	231
	怎样预防大脑缺氧	232
	怎样预防骨头“长刺”	233
录	怎样预防眼病综合征	234

怎样预防耳朵早聋	235
风湿与类风湿有什么区别	236
怎样保护呼吸道	236
怎样保持消化系统的正常功能	237
如何预防肠道传染病	239
咯血与哪些病有关	239
什么是痛风	240
什么叫白内障	240
酒渣鼻是什么病	241
为什么说头发没了也要常梳头	241
多鼓舌为什么能防衰老	242
中年迷电视, 晚年易“糊涂”	243
为什么中老年人易多发腰痛病	244
为什么黄斑变性是失明的首因	244
中老年人手麻是怎么回事	246
老年人体位性低血压如何预防	247
老年人为什么白天打盹有益健康	248
老年人为什么不宜过分追求瘦	248
怎样防止过早出现老年斑	249
老年皮肤瘙痒怎么办	249
老年人患急性阑尾炎怎么办	250
什么叫老年性痴呆	250
如何预防老年痴呆症	251
老年肺炎有什么特点	252
怎样防治老年常见病症	253
老年甲状腺功能亢进有什么表现	254
甲状腺功能低下有什么表现	255
心脑血管疾病有什么症状与体征	255
心脑血管疾病与哪些因素有关	258
怎样防治心脑血管疾病	260
什么叫高血压病	266
高血压病有哪些症状	266



怎样预防高血脂	267
剧烈舌痛当心脑栓塞	268
急性心肌梗塞有哪些早期表现	268
心律失常可分哪几类	268
心律失常有哪些症状	269
心力衰竭有哪些早期表现	269
老年人神经官能症有哪些表现	270
青年人胃癌有什么特点	270

第八章 家庭紧急救助常识

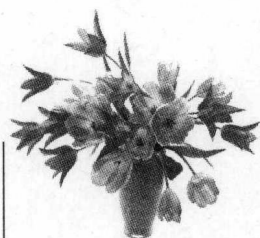
这庭急救要得法	273
孩子误服药物怎么办	274
如何进行人工呼吸	275
如何进行野外急救	275
老人噎食怎么办	276
流鼻血怎么办	277
怎样进行损伤后包扎	278
烫伤后怎么办	278
老人摔倒怎么办	279
糖尿病患者昏迷怎么办	280
被昆虫螫咬后怎么办	281
被猫、狗咬伤后怎么办	282
急性腰部扭伤如何急救	283
急性酒精中毒剧吐怎么办	284
冻伤了怎么办	285
电击伤后怎么办	286
鼻出血怎样急救	287
持续高烧如何处理	289
掉下巴应采取哪些应急措施	290
游泳抽筋应采取哪些急救措施	291



流产时应该采取哪些急救措施	292
紧急救助处理	292
家庭急救注意事项	302
家庭救助十忌	302
健康小贴士	303

目

录



健康与长命

第一章

