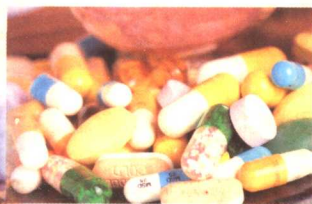


JIBING YUFANG ZHENLIAO CHANGSHI 1000 WEN

疾病预防诊疗 常识1000问

朱建兵 主编



有病投医保康复
无病早防更明智

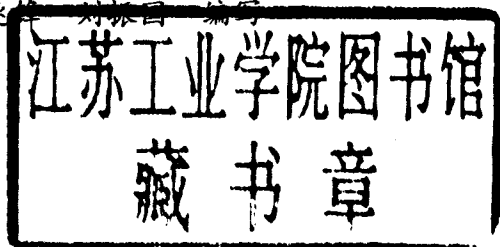
一本防治结合的医学专著

教您做自己的保健医生

疾病预防诊疗常识 1000 问

朱建兵 主编

陈兆伟 刘振国 编写



羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病预防诊疗常识 1000 问/朱建兵主编;陈兆锋,刘振国编写. —广州:羊城晚报出版社,2003. 6

ISBN 7-80651-248-9

I. 疾… II. ①朱…②陈…③刘… III. ①疾病-预防(卫生)-问答②疾病-诊疗-问答 IV. R4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 024805 号

疾病预防诊疗常识 1000 问

JIBING YUFANG ZHENLIAO CHANGSHI 1000 WEN

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

策 划/汤卓英

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/广东省佛山市新粤中印刷有限公司(邮编: 528041)

规 格/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 19 字数 3800 千

版 次/2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80651-248-9/R·71

定 价/32.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

内容提要

我们生活的周围并不是那么“安宁”,疾病时常有意或无意困扰着我们的日常生活,只要我们做到“防患于未然”,完全可以达到无病防病、有病治病的目的,让疾病远离我们的生活,让健康百年不再是梦。《疾病预防诊疗常识 1000 问》从多角度、全方位分析了疾病的发生特点,针对疾病的发生、发展提出了预防疾病的科学方法,更进一步提出了疾病诊疗的有效措施。

目 录

第一章 免疫与疾病预防

防疫注射、接种及免疫法之间如何区分	(3)
免疫在防治疾病上是怎样应用的	(3)
免疫在诊断疾病上是怎样应用的	(4)
预防接种会有反应吗	(4)
预防接种有哪些局部性正常反应	(5)
预防接种有哪些全身性正常反应	(5)
预防接种有哪些异常反应	(6)
预防接种有禁忌症吗	(6)
预防接种的一般禁忌症有哪些	(6)
预防接种的特殊禁忌症有哪些	(7)
不喜欢打针的人有其他方法接受疫苗吗	(7)
自动免疫和被动免疫有何差别	(7)
现在已没必要接种牛痘了吗	(8)
为什么儿童应按时、全程、足量接种疫苗	(9)
儿童计划免疫的程序是怎样的	(9)
儿童接种疫苗应注意什么	(10)
为什么服用“糖丸”能预防“婴儿瘫”	(10)

丙种球蛋白有什么作用	(11)
儿童为什么要注射风疹疫苗	(12)
儿童为什么要注射腮腺炎疫苗	(12)
儿童为什么要注射麻疹疫苗	(12)
如何预防破伤风	(13)
注射破伤风加强剂有危险吗	(13)
儿童为何要注射百日咳疫苗	(14)
怎样预防结核病	(14)
哪些人应该注射肺炎双球菌疫苗	(15)
如何注射肺炎双球菌疫苗	(15)
可以同时注射流感疫苗和肺炎双球菌疫苗吗	(15)
每年都要注射流感疫苗吗	(16)
哪些人需接种乙型肝炎疫苗	(16)
如何接种乙型肝炎疫苗	(17)
接种新的肝炎疫苗有得艾滋病的危险吗	(17)
接触乙型肝炎患者后如何预防发病	(18)
去外地旅行应进行哪些防疫接种	(18)
出外旅行为什么要注射伤寒疫苗	(19)
出国要注射霍乱疫苗吗	(20)
是否该接种狂犬症疫苗	(20)
患过传染病后是否还需注射相关疫苗	(21)
注射疫苗后使用抗菌药会影响免疫效果吗	(21)
为什么注射过麻疹疫苗的儿童还有出麻疹的	(21)
接种卡介苗后 4 周内能注射吸附精制白喉类毒素吗	(22)
结核菌素反应阳性的人为何不能接种卡介苗	(22)
卡介苗溅入眼内怎么办	(22)

第二章 饮食与疾病预防

营养过剩会危害健康吗	(25)
素食、偏食为什么有损健康	(26)
精细的饮食对健康有利吗	(27)
过度节食对身体有何害处	(28)
怎样预防肥胖	(29)
能单食植物油吗	(30)
为什么说酸败的食物油会致癌	(30)
油渣能食用吗	(31)
多吃花生油会引起冠心病吗	(31)
过食油腻会加重关节炎吗	(32)
如何预防醉油综合征	(32)
如何采用科学的饮食方法	(33)
如何做到一日三餐的饮食平衡	(34)
我国的饮食习俗有哪些缺点	(35)
如何正确烹调蔬菜	(35)
吃茄子应该削皮吗	(36)
吃萝卜要削皮去汁吗	(36)
芹菜茎、叶中哪一样营养成分高	(37)
辣椒叶能吃吗	(37)
哪几种蔬菜不能正常食用	(37)
吃水果有哪些讲究	(38)
饮水有哪些学问	(38)
暴饮暴食易患病吗	(40)
怎样预防腐秽毒物致病	(41)

为什么说杂吃就是营养	(42)
脑力劳动者有哪些饮食原则	(43)
体力劳动者有哪些饮食原则	(43)
汽车司机为什么要多吃甜食	(44)
用生水煮饭好吗	(44)
黄豆宜多吃吗	(44)
豆制品的营养比黄豆好吗	(45)
畜肉的烹饪时间以多长为宜	(45)
吃冻肉好还是吃鲜肉好	(46)
吃鸡蛋有哪些学问	(46)
菜要旺火急炒吗	(47)
淘米能用热水吗	(47)
能用铝制品盛饭菜过夜吗	(48)
鱼未烧透能食用吗	(48)
鱼烧焦了能吃吗	(48)
为何吃松花蛋放姜醋汁好些	(48)
隔夜白菜汤能喝吗	(49)
能用面包治失眠吗	(49)
如何合理使用食盐	(50)
如何合理使用酱油	(50)
如何合理使用醋	(50)
如何合理使用酒	(51)
如何合理使用油	(51)
进食前应有哪些准备	(52)
进食时有何宜忌	(52)
进食后应如何保养	(52)
婴儿饮食应注意什么	(53)
幼儿饮食应注意什么	(53)

目 录

儿童饮食应注意什么	(54)
青少年饮食应注意什么	(54)
中年饮食应注意什么	(55)
老年饮食应注意什么	(56)
经期饮食应注意什么	(57)
接触放射线的人员饮食应注意什么	(58)
常看电视者饮食应注意什么	(59)
应如何注意牛奶的营养与卫生	(59)
为什么说酸奶是长寿食品	(60)
鱼鳞能吃吗	(61)
如何制作鱼鳞胶	(61)
吃黄瓜有益吗	(62)
海藻有什么食用价值	(62)
为什么豆浆要煮熟煮透才能喝	(63)
吃大蒜对人体有益吗	(64)
吃什么食物可预防便秘	(64)
炒菜如何掌握好油温	(65)
食用酱油安全吗	(66)
剧烈运动后能急于进食吗	(66)
剧烈运动前吃糖好吗	(67)
矿泉水有保健作用吗	(68)
儿童最好喝什么饮料	(68)
吃烫饭、烫菜好不好	(69)
关于鸡蛋营养价值有哪几种误解	(69)
为什么不能空腹吃柿子	(70)
发芽的土豆能吃吗	(71)
有黑斑的地瓜能吃吗	(71)
柿子有何药用价值	(71)

大枣有何药用价值	(72)
山楂有何药用价值	(72)
哈密瓜有何药用价值	(73)
南瓜有何药用价值	(73)
冬瓜有何药用价值	(74)
生姜有何药用价值	(74)
苹果有何药用价值	(74)
梨有何药用价值	(75)
栗子有何药用价值	(75)
芝麻有何药用价值	(76)
青香蕉有何药用价值	(76)
辣椒有何药用价值	(77)
胡椒有何药用价值	(77)
牛奶有何药用价值	(77)
冰糖有何药用价值	(78)
啤酒有何药用价值	(78)
绿豆有何药用价值	(79)
豆芽菜有何药用价值	(79)
粥有何药用价值	(80)
花生有何药用价值	(81)
用花生滋补治病的方法有哪些	(82)
嗑瓜子对健康有什么影响	(82)
婴幼儿吃含味精食物会引起缺锌吗	(83)
吃补品会引起儿童性早熟吗	(84)
喝咖啡对健康有影响吗	(85)
哪几种人不宜饮咖啡	(86)
铝锅能存放面粉吗	(87)
金属器皿能存放蜂蜜吗	(87)

哪些容器不宜长期存放酸性食物	(87)
吃过熟食物对身体有危害吗	(88)
动物的哪些内脏不能吃	(89)
为什么不能食用动物的淋巴结	(90)
为什么不能食用动物的甲状腺	(91)
为什么不能食用动物的肾上腺	(91)
罐头食品能多吃吗	(92)
吃爆米花会引起铅中毒吗	(93)
哪些食品能抗癌	(94)
麦饭石有哪些保健功效	(96)
过量吃糖有什么危害	(97)
儿童能长期服用葡萄糖吗	(98)
哪些人不宜喝牛奶	(99)
如何检查牛奶是否变质	(100)
为什么牛奶不可久煮	(101)
为什么牛奶和糖不可同煮	(101)
为什么牛奶忌阳光照射	(101)
为什么牛奶不要冰冻	(102)
为什么要注意牛奶的保存时间	(102)
为什么牛奶忌放入暖瓶	(102)
为什么忌饮掺水牛奶	(102)
为什么牛奶不宜与巧克力混吃	(102)
为什么空腹不宜喝牛奶	(103)
为什么药品不宜用牛奶送服	(103)
为什么牛奶忌与酸性食物同食	(104)
喝牛奶为何会引起婴幼儿贫血	(104)
花卉有营养价值吗	(105)
鲜肉能反复冷冻吗	(106)

做饭菜时能加碱吗·····	(107)
怎样用铝锅才科学·····	(107)
高压锅对食物的营养素有影响吗·····	(108)
开水与水垢对健康有什么影响·····	(109)
吃涮羊肉与烤羊肉对健康有危害吗·····	(110)
吃火锅时怎样防病·····	(112)
什么叫保健食品·····	(113)
什么叫强化食品·····	(113)
强化食品越多越好吗·····	(114)
蜂蜜有何药用价值·····	(115)
哪些病人不宜吃香蕉·····	(115)
婴儿食用米汤有何好处·····	(116)
哪些食品能预防早衰·····	(116)
哪些食品会催人老化·····	(117)
吃玉米面好吗·····	(117)
哪些人不宜吃螃蟹·····	(118)
香菇有何药用价值·····	(119)
吃黑色食品有益健康吗·····	(120)
哪 10 种蔬菜可抗癌·····	(120)
面色潮红与饮食有关吗·····	(121)
面色妆红与饮食有关吗·····	(122)
面色绀红与饮食有关吗·····	(122)
面色赤红与饮食有关吗·····	(122)
面色青红与饮食有关吗·····	(122)
面色橙红与饮食有关吗·····	(123)
面色油黑与饮食有关吗·····	(123)
面色黄黑与饮食有关吗·····	(123)
面色青紫与饮食有关吗·····	(123)

生食蔬菜能防病吗	(124)
饥饿有损记忆力吗	(124)
哪些食品有助于记忆力	(125)
喝茶有何讲究	(126)

第三章 日常生活与疾病预防

小儿与成人同睡一被窝好吗	(129)
婴儿需要脱衣服睡觉吗	(129)
孩子吹电风扇入睡好吗	(130)
如何科学地使用电风扇	(131)
如何预防婴儿蒙被缺氧综合征	(131)
孩子能长期睡摇篮吗	(132)
能让孩子含着食物睡觉吗	(133)
儿童适宜睡软床吗	(133)
充足的睡眠能促进孩子的生长发育吗	(135)
充足的睡眠能提高孩子的智力吗	(135)
充足的睡眠能增强孩子的抗病能力吗	(135)
盛夏如何预防中暑	(136)
炎夏如何预防“热伤风”	(136)
为何要适当晒太阳	(137)
长期在灯光下工作对健康有害吗	(137)
剧烈运动后宜马上洗浴吗	(138)
日常生活有哪些不卫生的“卫生习惯”	(139)
头盔会引起颈椎病吗	(139)
怎样减少或避免因戴头盔发生的颈椎病	(140)
配戴不合格的眼镜有哪些危害	(140)

如何科学配镜·····	(141)
服装的静电效应对人体有害吗·····	(141)
如何避免静电对身体的伤害·····	(142)
羊毛制品容易引起皮炎吗·····	(143)
穿裙子易患关节炎吗·····	(143)
鞋跟以多高为宜·····	(144)
坡跟鞋有何特点·····	(145)
尖头皮鞋会引起脚病吗·····	(146)
塑料鞋易引起皮炎吗·····	(147)
为什么穿塑料鞋会引发皮炎·····	(148)
怎么处理穿塑料鞋引发的皮炎·····	(148)
立领为何会引起颈动脉窦综合征·····	(148)
领带过紧会影响视力吗·····	(149)
熬夜影响健康吗·····	(150)
居室环境对健康有影响吗·····	(151)
洗澡时能用力搓吗·····	(152)
午睡有何讲究·····	(152)
哪几种人午睡要小心·····	(153)
“高枕无忧”吗·····	(153)
什么是沉思冥想保健法·····	(154)
热水洗脚和干洗脚能祛病强身吗·····	(155)
哪 5 种人应慎用电热毯·····	(156)
老年人为什么不宜久坐沙发·····	(156)
什么是科学的刷牙方法·····	(157)
为什么要养成勤洗手的卫生习惯·····	(158)
噪声对人体有什么危害·····	(158)
怎样保持家庭室内照明充足·····	(159)
怎样预防职业病·····	(160)

目 录

随地吐痰有何危害	(161)
电话机会传染疾病吗	(161)
如何防止电话机传播疾病	(162)
空调会致病吗	(163)
如何避免使用空调带来的危害	(164)
什么是“电磁烟雾综合征”	(164)
如何预防“电磁烟雾综合征”	(165)
热水淋浴会中毒吗	(165)
电冰箱会引起老年血管病吗	(166)
洗衣机会传染疾病吗	(166)
使用洗衣机应如何讲究卫生	(167)
电脑眼病有何症状	(168)
电脑眼病的发病机理是怎样的	(168)
如何预防电脑眼病	(169)
电子游戏能玩吗	(169)
玩玩具要讲卫生吗	(170)
复印机对人体健康有危害吗	(171)
电热灭蚊器有危害吗	(171)
如何防治电热灭蚊器带来的危害	(172)
被动吸烟危害大吗	(172)
能常穿运动鞋吗	(173)
少女能穿高跟鞋吗	(174)
戴宝石首饰要谨防放射病吗	(175)
牛仔裤会影响生育吗	(175)
尘螨对人类健康有何危害	(176)
假樟脑丸会伤人吗	(178)
日光浴对人体有危害吗	(178)
林中漫步会引致疾病吗	(179)

潜水对人体有危害吗	(181)
皮肤损伤能下海游泳吗	(182)
如何预防创伤弧菌的感染	(182)
打麻将有损健康吗	(183)
洗衣粉有何危害	(184)
为什么化纤衣物易引起皮炎	(185)
为什么化纤衣物易引起心律失常	(185)
为什么化纤衣物易引起膀胱炎	(185)
未洗的新衣服能穿吗	(186)
哪些情况不宜戴隐形眼镜	(186)
哪些人不宜戴太阳镜	(187)
常见的现代首饰病有哪些	(188)
胸罩会引起静脉炎吗	(189)
婴幼儿衣物能放樟脑球吗	(190)
月经用品为什么会引起中毒性休克综合征	(191)
如何防止月经用品引起的中毒性休克综合征	(192)
儿童能过早穿皮鞋吗	(192)
含激素美容品丰乳膏有哪些副作用	(193)
药物牙膏是灵丹妙药吗	(194)
患牙病的人如何选用牙膏	(195)
为什么不宜长时间使用同一种牙膏	(195)
牙膏久放后还能使用吗	(196)
牙刷为什么会致病	(196)
如何用双氧水浸泡法给牙刷除菌	(198)
电脑会引起哪些疾病	(198)
怎样预防看电视引起的疾病	(200)
为什么说污染来自安乐窝	(202)
怎样预防乔迁病	(204)

香气对健康有什么影响	(206)
生活中哪些因素会造成儿童慢性铅中毒	(207)
使用瓷器为什么会引起中毒	(209)
饲养观赏动物为何易患饲鸟气喘病	(210)
养鸽易患鸽子病吗	(210)
饲养哪些动物易患鹦鹉热	(210)
什么是饲鸟过敏性鼻炎	(211)
养猫易患猫抓热吗	(211)
弓形体病是什么动物引起的	(211)
哪些动物易传染狂犬病	(211)
什么是“白色中毒”	(212)
久戴耳机会损害听力吗	(213)
经常戴耳机收听的人要注意什么	(214)
卡拉 OK 对健康有什么影响	(215)
卡拉 OK 病是怎样发生的	(215)
如何防止卡拉 OK 病	(216)

第四章 运动与疾病预防

如何通过散步增强体质	(219)
原地跑步有何健身效果	(220)
如何使原地跑步收到健身效果	(220)
什么是反序运动	(221)
如何进行爬行运动	(222)
如何进行倒行运动	(222)
如何进行倒立运动	(222)
赤足走路有何好处	(222)