

青少年

百科博览

医学卷（上）

QING SHAO NIAN

BAI KE BO LIAN



青海人民出版社

青少年百科博览



医学卷(上)

田晓娜 主编

青海人民出版社

科
目

一、
可
互
二、
主
奇

图书在版编目(CIP)数据

百科博览/田晓娜主编. — 西宁:青海人民出版社, 2004. 6

ISBN 7 - 225 - 02289 - X

I. 百… II. 田… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 005223 号

责任编辑:喇海永

封面设计:姜 浩

百科博览

田晓娜 主编

出版:青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

邮政编码 810001 电话 6143426(总编室)

发行部:(0971)6143516 6123221

印刷:北京密云胶印厂

经销:新华书店

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:180

字数:360 万字

版次:2004 年 6 月第 1 版

印次:2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—2000

书号:ISBN 7 - 225 - 02289 - X/Z·139

定价:398.00 元(共 24 册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

出版说明

现代社会知识爆炸,图书资料浩如烟海,学生既没必要,也不可能一览无余。然而,千百年来古代先哲积累的经典文化;今人智慧产生的科学、知识和技能,皆蕴含其中。学生需学习、掌握其中之精华,贡献于当代社会。然而,在烟海般的图书资料中,有些晦涩难懂,需高深的专业知识才能阅读,有些过于肤浅轻白,读后收益甚微。目前尚无一套较系统的、完整的、能够在轻松阅读中掌握大量古今中外各门各类知识的丛书。为此,我们试图以平易轻松的风格,分门别类地对古今中外各门各类的知识做一介绍,以使学生在轻松开卷的同时,饶有兴趣地学到知识。

我们在选编时,意图侧重选编其它书籍中不常见到,但又极具价值的资料。

我们希望学生读完此套书后,能够步入神奇的科学殿堂,迈入奇妙的精神世界。

编 者

目 录

家庭急救	(1)
开灯睡觉有损健康	(1)
情感发泄有益健康	(1)
疾病也有益处	(3)
梦多有益于寿命延长	(4)
高枕有忧	(5)
结婚生活与癌症	(5)
饭后不要走，活到九十九	(6)
直腰端坐未必好	(7)
四肢发达头脑不简单	(7)
避孕药与老年人	(9)
老人十乐	(9)
老人要加强手的锻炼	(10)
健康长寿首当保肾	(11)
老年人的性爱与长寿	(11)
丧偶老人多病患	(12)
午睡的学问	(13)
人天生需要午睡	(13)
睡眠	(14)
脚底迎风睡易受寒	(15)
生命在于静养	(16)
以恬养性，以漠处神	(17)
“静则神藏，躁则消亡”	(18)
解除心理疲劳的静思冥想法	(19)

聊天——乐悠悠的健脑术	(20)
笑疗法	(20)
诗疗法	(21)
花香疗法	(22)
五味的功过	(23)
只有适量饮酒才有益于人体健康	(24)
酗酒有何危害	(25)
吃素不长寿	(27)
错误的素食行为等于慢性自杀	(28)
少喝一点酒有妙处	(28)
请多吃豆类食品	(29)
饮食热量低可长寿	(30)
核桃是冬令滋补食品	(30)
维生素 C 与智商	(31)
空气中的维生素与健康	(32)
气味与健康	(32)
牛奶加巧克力有害	(34)
多饮啤酒有损健康	(34)
咽唾抗老	(35)
偏食瘦肉也会导致动脉硬化	(35)
十种情况需要维生素	(36)
劝君五味莫偏爱	(37)
总吃精米面未必是好事	(38)
食物营养之最	(38)
不要盲目食用强化食品	(39)
蛋黄是保持记忆力的良药	(39)
明眼食物	(40)

几种减肥食物	(40)
心血管高血压病人常吃大蒜好	(41)
下列患者不宜吃花生	(41)
多吃果品有益健康	(42)
番茄的药用价值和食法	(42)
红白鸡蛋的营养	(43)
克服日常不良习惯有益健康	(44)
应避免不知不觉的“自我摧残”	(46)
人体健康的危险信号	(49)
查口腔知健康	(50)
从镜中检视自我健康状况	(50)
尿色与健康	(51)
痣的数目可能提供患恶性黑瘤的情况	(53)
汗——窥测疾病的镜子	(53)
从肚脐的形状看健康	(54)
由鼻子看健康	(55)
眉毛是健康的晴雨表	(55)
指甲与健康	(56)
五官变化与健康	(56)
学习是健康长寿的良方	(57)
健康长寿的公式	(58)
饮食、生活环境和长寿有缘	(58)
“反常”影响健康	(59)
乾隆皇帝长寿秘法	(60)
花卉与健康	(61)
花香与健康	(62)
谨防脑动脉血管“瘀塞”	(63)

“老来俏”有益健康	(64)
为什么编织对妇女健康有益	(65)
为什么深呼吸不利于健康	(65)
怎样使身体保持最佳状态	(67)
中年以后如何进行大脑保健	(68)
怎样注意用脑的卫生	(69)
多动脑筋能使大脑越来越灵活	(71)
为什么常梳头可健脑	(72)
为什么倒立有助预防脑细胞老化	(72)
为什么多动脚趾有益健脑	(73)
为什么手指运动有益健脑	(73)
怎样做健脑按摩	(74)
维生素自述	(75)
不同的人需要哪些维生素	(77)
自我判断缺少哪种维生素	(78)
维生素缺乏对智力的影响	(79)
维生素 A 与性生活	(80)
维生素 E 与新用途	(80)
维生素 D 防结肠癌	(81)
晨饮一杯水可防心绞痛	(82)
怎样才算残疾人	(82)
世界癌症总趋势	(84)
致癌的内因和外因	(84)
用高频波“烧”癌细胞	(86)
癌症的七大警报	(87)
防癌六法	(88)
经常擦胸, 可以健身防癌	(88)

生食可抗癌	(89)
饮食防癌“十要”	(89)
能抗癌的六种食物	(90)
身体各部分癌症的征兆	(91)
为什么饮茶能抗癌?	(94)
做你心脏的朋友	(95)
您的心脏健康吗	(97)
怎样防止心脏病发作	(98)
疾病的信号	(99)
青春期缺锌易患粉刺	(99)
调味品过量无益	(100)
十种人短命	(100)
为胆因醇翻案	(100)
熬药新法	(101)
药酒外用能治哪些病	(102)
切莫误入食品的禁区	(103)
鸡蛋不宜吃多	(104)
冬令如何选用药酒进行滋补	(105)
家庭如何自制药酒	(106)
豆腐的药用品	(108)
常见脚病的防治	(109)
治疗高血压的新看法	(110)
 气功	 (111)
什么叫“气功”	(111)
气功的名称有哪些	(111)
气功的种类有哪些	(112)

气功疗法的特点	(112)
气功防病治病的机理	(115)
练气功的基本原则是什么	(117)
练气功的基本方法	(118)
练气功有哪些注意事项	(120)
练功的正常效应	(121)
练功的异常效应	(122)
练功出偏	(123)
练功幻觉	(125)
气功的偏差怎样纠正	(126)
怎样练站桩功	(127)
怎样练行功	(128)
怎样练内养健身功	(130)
怎样练自动功	(131)
怎样练卧功	(132)
怎样练静坐健身功	(134)
怎样做解除视觉疲劳的五色内视功	(135)

综合症	(136)
骑自行车综合症	(136)
大框眼镜综合症	(137)
隐形眼镜综合症	(138)
地毯综合症	(139)
化纤织物综合症	(140)
居室污染综合症	(141)
色彩紊乱综合症	(143)
复印机综合症	(146)

气候紊乱综合症	(147)
产后抑郁综合症	(148)
“信息焦虑”综合症	(149)
嗜瘦症与消瘦综合症	(151)
洗涤剂综合症	(152)
宠物综合症	(154)
女性挎包综合症	(156)
离退休综合症	(157)
味精综合症	(158)
美味综合症	(159)
啤酒综合症	(160)
方便面综合症	(162)
饮料瓶综合症	(163)
迪斯科舞蹈性综合症	(163)
麻将综合症	(164)
卡拉 OK 综合症	(166)
迪斯科噪音综合症	(167)
游艺机综合症	(168)
慢性疲劳综合症	(169)
考试综合症	(172)
神童综合症	(173)
男性更年期综合症	(175)
“小皇帝”综合症	(176)
独生子女的超代抚养综合症	(178)
独生子女的“人来疯”综合症	(179)
脆弱儿童综合症	(180)
儿童退缩心理综合症	(181)

失恋综合症	(183)
生理缺陷综合症	(186)
首饰综合症	(188)
电视迷综合症	(189)
空调综合症	(191)
电风扇综合症	(192)
冰箱综合症	(193)
乳罩综合症	(195)
束腰综合症	(196)
女强人综合症	(197)
家庭主妇综合症	(199)
人到中年综合症	(200)

用药禁忌	(202)
服药和打针忌不按时	(202)
药物治疗忌自行停药	(202)
过失效期药物忌再服	(203)
忌用茶水服药	(203)
忌用牛奶服药	(204)
忌药与咖啡同服	(204)
忌有汽水、可乐等冷饮服药	(205)
治病忌更换药物频繁、杂乱	(205)
不宜用果汁给孩子喂药	(206)
小儿服药二忌	(206)
煎煮汤药忌用铁锅铁罐	(206)
汤药忌在饱餐后服用	(207)
服药十三忌	(207)

服用抗癌药氨甲喋呤三忌	(210)
胃痛忌服去痛片	(210)
溃疡病忌服强地松	(211)
治病时忌“打针比服药快”	(211)
糖尿病患者忌服鹿茸	(212)
保健盒中药物忌过期	(212)
孕妇贫血忌服“补血露”	(213)
儿童忌服四环素类药物	(213)
牙痛、胃胀时忌食大枣	(214)
发热忌滥服退热片	(214)
忌长期服用索密痛片	(215)
忌长期或大量吃鱼肝油	(215)
忌长期依赖催眠药	(216)
肉类的药性与宜忌	(217)
鹿茸和狗肉的忌用	(217)
骨折病人不宜多吃肉骨头汤	(218)
冬令进补三忌	(218)
大伤口忌用碘酒擦	(219)
儿童忌长期服用葡萄糖	(219)
老年人用药十忌	(219)
感冒没有特效药	(221)
煎药并非越久越好	(222)
孕妇不宜吃桂圆	(222)
妇女忌长期使用肥皂洗外阴	(223)
哪些人不宜服避孕药	(223)
不要乱服避孕药	(224)
青年夫妇不宜饮“可乐”	(224)

家庭急救

开灯睡觉有损健康

人和大多数动物一样,都以一种意想不到的方式利用着自然光线,而灯光却会扰乱生物体内精巧的自然平衡。

人如果长期生活在灯光下,身体内控制新陈代谢的“生物钟”就会被扰乱,从而使人体产生一种“光压力”。它使人体生物、化学系统发生改变,导致疾病发生。所以,睡眠之时不宜亮灯。

情感发泄有益健康

很多缺乏常识的人以为笑的益处多,而哭泣会令人忧伤生病。事实上,对于少数成年人,哭泣实在有好处。当然不能过度。

为什么哭泣对人有益呢?美国一位叫菲拉的生理专家说:“若当你真想要大哭一场,你千万不可犹豫,放声去哭吧。因为这对你的健康十分有益。”同样一个人将自己需要倾吐的不快事情,说给人们听了,会有益自己。不论哭泣,倾诉事情都是人性的发泄。若不发泄,滞塞胸臆中,更感不快。有些人发泄时将家中的杂物胡乱扔掷,这表面看来虽胡闹,但对他(她)确好处。

菲拉曾对三百多名男女进行研究。他透露,在情绪紧张后,

可以通过一场哭泣使身体感觉舒畅。他说：“男人比女人更易患上溃疡、高血压及心脏病，还有其他紧张性的病，主要原因是他们比女人少哭些。当然这并非绝对的。因为，患有某些病症，总或是有多种因素促成的。不过，男人比女人少哭，这实在是出于天赋性格，也可说是生理原因。因女人倾向柔弱，男人刚强。女性亦因生理性格，使自己做什么事都不甚紧张激烈。”菲拉研究显示，男人平均一个月哭1次，女人则一个月哭5次。至于全不哭的，男比女多的是。他指出，哭泣原是一种排泄过程，这与出汗和呼气一样，将体内废物排出。当人们哭泣时，便可将有毒物质排出，身体便感觉更舒服。他又说：“在哭泣后感到更舒服，因为我们可能已将情绪紧张后积聚的化学物排泄出来了。”如果不太多哭泣，肯定对人更有益。

但从另一方面看，如果一个人没有受任何打击、刺激，开开心心，是不可能酝酿哭泣的。这样岂不更好？一个人在哭泣前可能受尽百般打击，这实在令人担忧；另一方面，本性较软弱的人，才易于哭泣。但若不改变软弱本性，恐怕不是好事。与男人一样，一些进儿童也从不哭泣，他们患上不流泪症。菲拉医生说：“他们同时不能忍受情绪紧张，血压上升，开始不断流汗，易患上与紧张有关的毛病。”这可能只是一小部分人。因从不哭泣，不等于他们心情欠佳，或许平日遭遇快乐的事太多，只知笑而不知哭泣是怎么一回事。

科学家早已认为，笑是可以解除精神上的压抑。笑会使人动脉扩张，毛细血管充血，因而脸呈红色，颈脖又发红。

人是感情的动物，不可能掩饰内心的一切。既然不能掩饰，也不得不流露出来。但一般人为了取得别人的好感及信任，为了掩饰不便为人知的事，总会装作出一种笑脸。这当然不是好的，迟早会大哭一场。尤其笑，更无法忍受的，亦不必要忍受，除

非某种特殊的场合。人的大脑某些部位的改变,有时会引起无法控制的笑。在六十年代,中非大湖地区的少女,不少患有一种笑病,很多笑到力竭而死。当然正常的哭笑是不可令人怀疑的。由于人性最易骤然降下来,就是一向显得最沉默的人也会大笑,最硬汉的人也会大哭。专家认为,单是从人的哭笑表现,可清晰了解人类之变幻无常。

疾病也有益处

看了这个题目,你会认为有谬误,谁都知道疾病损人机体,危害健康,岂有益处可言。然而,疾病有时候的确不坏。

“马凡氏综合症”的特点是身体和四肢末端细长,关节囊和韧带松弛柔软。而这种病的患者却可利用生理上的畸形,在事业上有所创造。例如世界排坛名将海曼就是“马凡氏综合症”患者,她充分发挥四肢、手足、身体具有特殊柔韧性和灵活性的优势,在排坛上娴熟的球技令人叹为观止。若不是“马凡氏综合症”帮了她的忙,恐怕不可能如此令人关注。其实,发挥“马凡氏综合症”优势的先例可追溯到一百多年前,如19世纪意大利小提琴家帕格尼尼被誉为“音乐之魔”,他那特别细长、柔软而灵活多变的手指演奏技巧达到了常人难以达到的境界,他是“飞跳弓”、“双泛音”等演奏法的创始人。正是这种“马凡氏综合症”,使帕格尼尼“因祸得福”。

美国专事研究医学心理学的专家贾米森发现:很多艺术家、作家的创造才能与狂躁或抑郁性精神病有密切关系。他对47名颇有成就的艺术家、作家的调查表明,有38%的人曾患过精神病。贾米森认为,由于他们大脑中有关中枢是清醒的,而忧郁

时的痛苦则为在狂躁时的工作带来了敏锐、冲动、热情和创造力,从而获得了灵感。如著名的清唱剧《米赛亚》就是作曲家汉德尔在狂躁症发作最厉害的时间内完成的。

更有甚者,国外有人从事以病治病的研究。美国加利福尼亚大学的学者发现,罹患急性白血病的患者,若得了病毒性肝炎,治好了肝炎之后,白血病亦可好转。患有精神分裂症的人一旦再患有其他严重躯体疾病,获救以后,原有的精神症状奇迹般地消除。这种以病治病的机理,至今未有完满的解释,比较公认的学说是:机体内存在着许多固有平衡,一旦某一部分产生了障碍——疾病,使平衡发生移动,被迫建立了新的平衡。以病治病就是要用人为的小病使平衡再发生逆转移,恢复原来的平衡,进而使障碍——严重疾病得以抑制。

疾病的长处还可举述一些,诸如能使对疾病的预防措施持无所谓态度的人“悔过自新”,不再“重蹈覆辙”,疾病能锻炼人的意志,增强人们对付厄运的能力;还可对周围的人们敲响警钟,从中吸取教训,并采取相同的防范措施,如此等等,看来,坏事不绝对都坏,好事也不绝对都好。

梦多有益于寿命延长

通常认为,人在睡眠时作梦多,会影响大脑的充分休息,不利于人的健康。但是,日本山梨大学研究人员根据近期研究成果提出:多梦有助于延年益寿。他们认为人的睡眠可分为无梦期(正相期)与有梦期(逆相期)。前者一般为 80—120 分钟,后者约 20—30 分钟,现已发现人脑中存在着两类相反的促眠肽,一类促无梦睡眠,另一类促有梦睡眠。研究人员成功地分离出