

送给家人和朋友最好的礼物

家庭健康宝典

与健康零距离

YU JIANKANG LINGJULI

健康文摘

15周年

珍藏版

主编 王 硕 邢远翔

执行主编 魏兰新

● 最新的医学进展

● 最贴近的科普知识

● 最权威的专家观点



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

与健康零距离

主 编：王 硕 邢远翔
执行主编：魏兰新



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

与健康零距离/王硕主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 9

ISBN 7-5091-0631-1

I. 与… II. 王… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106425 号

策划编辑:齐学进 文字编辑:周晓洲 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:22.5 字数:327千字

版、印次:2006年9月第1版第2次印刷

印数:5001~10000

定价:33.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念：

健康，不仅仅是不患病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说，健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

世界卫生组织关于健康的10条标准：

- 有充沛的精力，能从容不迫地安排生活，胜任工作；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- 善于休息，睡眠好；
- 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- 能够抵抗一般性感冒和传染病；
- 体重适当，身体匀称；
- 眼睛明亮，反应敏捷；
- 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈无出血现象；
- 头发有光泽，无头屑；
- 肌肉丰满，皮肤有弹性。



健康文摘报

1991年创刊

卫生部主管、健康报社主办

全国百家优秀报刊

文摘十佳报纸

荟萃最新健康知识

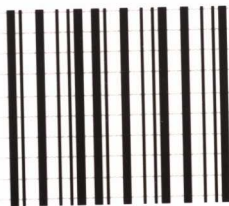
聚焦百姓健康话题

速递全球健康新闻

每周2期，每期8版

零售：0.60元，年定价：62.40元

邮发代号：1-159





编委会名单

主 编	王 硕	邢远翔			
执 行 主 编	魏兰新				
副 主 编	赵书贵	黄泽民	周 冰	蔡顺利	
编 委	曹联荪	赵紫京	卢宗正	刘丽芳	
	裴淑明	马 颖	王丹驰	余露露	
	周先志	张伟平			



主 编 的 话

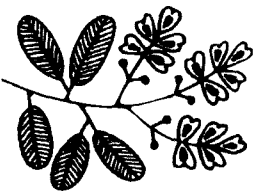
关于健康的书，林林总总。我们的书有点儿与众不同。

她权威，来自卫生部主管、健康报社主办的《健康文摘报》精品。而拥有几十万读者，被评为“文摘十佳”、“全国百家优秀报刊”的《健康文摘报》，一直以“荟萃最新健康知识、聚焦百姓健康话题、速递全球健康新闻”为目标。

她通俗，两本书共计 50 余万字，一本以科学育儿、长寿之道、关爱女性、合理膳食等保健知识为主；另一本则从常见疾病和家庭小药箱说起，从寻找心灵快乐、如何“性福”生活落笔，深入浅出，犹如一碗淡淡的清茶，容您细细品味。

21 世纪是生命科学的世纪。当我们这个 13 亿人口的大国，乘着现代化的列车风驰电掣地奔向小康时，健康生活已成为每个人追求的目标。而只有了解了健康，才能管理健康、投资健康、获得健康。

也许，今后更多的聚会，人们不再比吃、比喝、比穿，而是比谁的皮肤晒得黑，谁的健身方法更有效，谁的腰围、血脂、血糖没超标。毕竟，健康是 1，其他的都是后面的 0。



为健康系上安全带

有一年的高考作文，出了这样一个题目：一个年轻人在漫长的人生路上跋涉，到了一个渡口时，他已经拥有了七个背囊：健康、美貌、诚信、机敏、才学、金钱、荣誉。渡船开出不久，便风起浪涌，险象环生。艄公说：“船小负载重，客官须丢弃一个背囊方可渡过难关。”年轻人哪一样都舍不得丢。艄公又说：“有弃有取，有失有得。”年轻人思索了一会儿，把“诚信”抛进水里。考题要求考生以“诚信”为题写一篇文章。

假如重新设定，那个年轻人丢掉的不是“诚信”，而是“健康”，那么这篇文章该如何做？依笔者看，只要拥有健康，其他六个背囊丢弃后，都可能失而复得；而没有了健康，人的美貌、诚信、机敏、才学、金钱、荣誉都将化为泡影。

明白了健康的重要，找到了健康的位置，那么怎样才能保持健康就成为摆在我们面前的一大课题。世界卫生组织提出：21世纪，人类不应该死于愚昧无知。

值此《健康报》75周年社庆之际，深受读者喜爱的《健康报》子报——《健康文摘报》，也迎来了15华诞。我们将其中的精品汇集成两本书，作为健康指南呈上。如同在您人生列车的健康座椅上加了一条生命安全带，真心希望更多的朋友能够早日拥有它。

女性空间

了解你自己

- | | | | |
|-------------------------------|----|-------------------|----|
| 1. 遗传概率有多大 | 1 | 20. 吹头发前别化妆 | 13 |
| 2. 在激素驱动下的 28 天 | 2 | 21. 三看一闻选购洗发液 | 14 |
| 3. 情绪变化干扰月经 | 3 | 22. 人造美女能美到何时 | 14 |
| 4. 特殊期也是视力危险期 | 3 | 23. 果蔬巧搭配 嫩肤又美白 | 15 |
| 5. 女性睡眠好源于性激素 | 4 | 24. 炎炎夏日慎整容 | 16 |
| 做一个美丽的女人 | | 25. 八种因素刻画面部 “年轮” | 16 |
| 6. 冬季巧除秀发静电 | 5 | 26. 护肤品能够 “排毒” 吗 | 17 |
| 7. 早晚洗头一定要擦干 | 6 | 27. 防晒化妆品论短长 | 18 |
| 8. 温水洗澡最润肤 | 6 | 28. 夏日：扫除脸上油光 | 19 |
| 9. 含氯霉素化妆品不能用 | 7 | 29. 过期牛奶可护肤 | 20 |
| 10. 您适合文眉吗 | 7 | 30. 瘦脸术有三误区 | 20 |
| 11. 运动是最好的化妆品 | 8 | 31. 化浓妆伤皮肤没商量 | 21 |
| 12. 有斑秃不宜烫发 | 9 | 32. “穿孔” 不当有后患 | 22 |
| 13. 过度节食小心 “饿” 出脂肪肝 | 9 | 33. 面部除皱术有哪些 | 23 |
| 14. 黄金护肤，你信吗 | 10 | 34. 用橄榄油美容护发 | 24 |
| 15. 含汞化妆品是美丽的陷阱 | 10 | 35. 敷面膜的五误区 | 25 |
| 16. 染过的头发怎样护理 | 11 | 36. 戴隐形眼镜宜在化妆前 | 26 |
| 17. 烫发前后服些维生素 B ₁₂ | 12 | 37. 晚睡如何不伤脸 | 26 |
| 18. 吸脂术后暂时有些不便 | 12 | 38. 累了就别敷面膜 | 27 |
| 19. 胚胎干细胞美容太危险 | 13 | 39. 东方人难做 “欧式眼” | 27 |
| | | 40. 女人吃全素老得快 | 28 |



当一位合格的妈妈

41. 宫外孕术后能否再妊娠	29
42. 结核病愈后半年再怀孕	30
43. 高龄妊娠危险几何	30
44. 怀孕后为何头晕眼花	31
45. 孕期腹胀与激素有关	32
46. 孕妇失眠别服安定	33
47. 孕妇内裤有讲究	33
48. 孕妇能打狂犬疫苗	33
49. 孕妇养宠物害孩子	34
50. 口腔致病菌 坑害两代人	34
51. 孕妇锻炼分轻重缓急	35
52. 孕妇缘何眼病多	36
53. 孕妇椎间盘易突出	37
54. 生个聪明孩子, 营养比胎教重要	38
55. 准妈妈最好别开车	38
56. 贫血孕妇的饮食原则	39
57. 新妈妈的第一个小时	39
58. 产后发热莫大意	40
59. 产后一周内常有宫缩痛	40
60. 爱护产后子宫	41
61. 鲤鱼帮助排恶露	42
62. 产后生活注意事项	42
63. 产后 42 天应去看医生	42

64. 运动对抗产后尿失禁	43
65. 哺乳有益于女性自身	44
66. “月子病”要抓紧治	45
67. 新妈妈别急于减肥	46
学会健康保养	
68. 经期别穿紧身内衣	47
69. 卫生护垫不宜时时用	48
70. 胸罩不合适可致综合征	48
71. 内衣晾干才能穿	49
72. 正确使用高锰酸钾	50
73. 经毕三天后再游泳	50
74. 乱服减肥药引发心脏病	51
75. 吃花生时别丢掉“红衣”	52
76. 女性吃胡萝卜要适量	52
77. 盛夏, 水果当饭有害	52
78. 苦夏重在调理	53
79. 夏末秋初勤护足	53
80. 脚凉泡泡药浴	54
81. 积极应对“冬季三症”	54
82. 有氧运动能防妇科癌	55
83. 直腿抬高运动锻炼膝关节	56
84. 韧带脆弱多锻炼	57
85. 功能性锻炼缓解臀部痛	57
86. 练习仰卧起坐预防妇科疾病	58

87. 跑跑跳跳防内膜异位	58	110. 子宫增大须寻因	76
88. 兴奋剂危害很大	59	111. 药物不能根治子宫肌瘤	77
89. 女性旅行如何保健	59	112. 阴道壁膨出治疗分轻重	77
请让医生帮助你		113. 频繁人流 乳腺 “遭殃”	78
90. 不良就医习惯影响健康	61	114. 乳腺增生试试理疗	78
91. 查妇科时要配合好医生	62	115. 反复 “尿感” 试试抑菌疗法	79
92. 腹痛描述要准确	63	116. 了解一下阴道腺病	79
93. 痛经不愈查颈椎	64	117. 彻底治疗前庭大腺囊肿	80
94. 月经不调别滥服激素	64	118. 炎性乳癌：貌似炎症实为癌	81
95. 异常泌乳看看神经外科	65	119. 乳癌：内分泌治疗也重要	81
96. 八种疾病引起白带增多	66	120. 乳癌术后须查激素受体	82
97. 子宫全切后还会有白带	66	121. 乳癌患者须避孕	83
98. 阴道干涩不一定都缺雌激素	67	122. 乳腺癌患者应控制体重	83
99. 干燥综合征：秋季的一把火	67	123. 与盆腔包块相关的十种疾病	84
100. 补充益生菌治疗阴道炎	68	124. 生育与肿瘤	85
101. 含雌激素低的避孕药更安全	69	125. 摘除的宫颈息肉须做病理	85
102. 不育原是 “胚胎杀手” 作怪	70	126. 卵巢癌变前常有腹痛腹胀	86
103. 排卵障碍诊断方法多	71	127. 宫颈糜烂三大症状	86
104. 促排卵当心并发症	72	128. 四种妇女易患肺栓塞	87
105. 慢性盆腔炎不要吃抗生素	72	129. 手麻，查查这几种病	87
106. “阻击” 盆腔炎五招	73	130. 别让足跟痛 “偷袭” 你	88
107. 腹泻原来是盆腔炎惹的祸	74	131. 腿脚肿胀是何因	89
108. 了解子宫内膜病检报告单	75	132. 纤纤淑女须防肾下垂	90
109. 肿瘤也可导致妊娠试验阳性	75	133. 辨证施治外阴湿疹	90



134. 自测 “肾虚”	91	143. “绝经术” 有别于刮宫术	97
135. 阳气不足引发 “宫寒”	92	144. 绝经期慎用利血平	98
坦然面对更年期		145. 绝经后乳房为何痛	98
136. 花甲之年 体内有变	93	146. 更年期妇女易患睑黄疣	99
137. 多种因素可致绝经延期	94	147. 更年期须注意血压波动	99
138. 子宫切除了仍有更年期	94	148. 绝经后乳房痛有原因	100
139. 有效补钙的节骨眼儿	95	149. 此出血非彼出血	100
140. 缓解更年期背疼	96	150. 诊断骨质疏松方法多	101
141. 积极改善更年期多疑心态	96	151. 防治骨质疏松症要过三道坎	101
142. 绝经后取环需药物帮忙	97	152. 甲状腺病会 “装成” 绝经	102

成长天地

懂得新生的宝宝

1. 正确抱姿让宝宝更舒适	103
2. 囟门早闭不影响智力	103
3. 睡在大人怀里弊大于利	104
4. 婴幼儿智力八次飞跃	105
5. 四类孩子智商高	106
6. 测臂围知营养	106
7. 早产儿查眼睛很重要	107
8. 孩子说话晚有生理原因	107
9. 出生缺陷与先天性肛门闭锁	108

10. 小儿外科性黄疸早治疗	108
11. 怎样治疗新生儿溶血病	109
12. 孩子压抑的五种表现	110

养育一个健康宝宝

13. 一岁以内不宜喝鲜奶	111
14. 耐心调理 “厌奶期”	112
15. 婴幼儿啥时能吃肉	113
16. 早餐吃些蔬菜好	113
17. 不吃蔬菜会贫血	114
18. 多吃 “碘”、“铁” 能耐寒	114

19. 两餐之间吃水果	115	42. 矫治近视首选康复治疗	128
20. 燕麦是儿童的理想食品	115	43. 先天白内障术后, 定期验光	129
21. 让孩子吃饭慢一点	116	44. 眼角分泌物多是何因	129
22. 罐头食品不健康	117	45. 幼儿发热注意护眼	130
23. 小儿少吃热补食品	117	46. 小儿眼外伤防治原则	131
24. 多吃粗粮防过敏	118	47. 冬季, 念珠菌病藏在尿布下	132
25. 常食鲫鱼汤小儿不咳嗽	118	48. 露天游泳须防单纯糠疹	132
26. 小儿腹泻别喝鸡汤	118	49. 何谓母乳性黄疸	133
27. 合理“春补”促生长	119	50. 警惕婴幼儿无热性肺炎	133
28. 玩具促进触觉发育	120	51. 儿童支原体肺炎是怎么回事	134
29. 玩具应随着年龄变	120	52. 何谓蛔虫性肺炎	135
30. 心脏发育离不开跑跑跳跳	121	53. 一些儿童哮喘与家电有关	136
31. 穿气垫运动鞋有隐患	121	54. 与感染有关的视神经炎	137
32. 睡懒觉影响胃肠功能	122	55. 过敏性紫癜头痛是何因	137
33. 婴儿在地毯上爬不卫生	123	56. 过敏性紫癜合并肠套叠很危险	138
34. 幼儿不宜坐充气沙发	123	57. 新生儿低血糖损害大脑	138
35. 孩子乘飞机如何护耳	123	58. 小儿惊厥如何急救	139
36. 六种情况宝宝别洗澡	124	59. 小儿鼻炎分类与治疗	140
37. 小孩儿别用成人牙膏	125	60. 孩子说腰痛家长要重视	141
38. 小宝宝听音乐须适度	125	61. 骨骺骨折易被漏诊	142
39. 正常孩子心脏也会有杂音	126	62. 小儿呕吐先查原因	142
40. 肥胖儿心肺功能差	126	63. 宝宝误食后家长怎么办	143
做好宝宝的保健医生		64. 川崎病有什么表现	144
41. 眼睛“黄金期”受累影响一辈子	128	65. 当心尿路畸形引发的感染	144



66. 小儿阑尾炎早期表现	145	75. 梦游患儿不宜玩得太累	152
67. 儿童颅内肿瘤要早治	146	76. 铅中毒不必着急用药	153
68. 幼儿急疹重在护理	147	77. 中药驱虫别过量	153
69. 腋下长黑皮肥胖是诱因	148	78. 服驱虫药注意事项	154
70. 妈妈吃隔夜菜乳儿患上青紫症	149	79. 退热别求见效快	154
71. 早期发现小儿骨髓炎	150	80. 阿莫西林损害婴儿牙齿	155
72. 观肛色 辨腹泻	150	81. 智力低下有端倪可察	156
73. 湿疹治疗原则	151	82. 自闭症：早发现早干预	156
74. 口臭可能是颌骨骨髓炎	152		

相约夕阳

活出高质量

1. 心平气和 老而不衰	159	11. 感悟养生妙道	166
2. 秘诀七招 延缓衰老	159	12. 牢记五戒 老而不衰	167
3. 善待自己 乐中寻寿	161	13. 高楼老人养生“四要”	167
4. “错位”养生活力无限	161	14. “三欲”助健康	168
5. 养生四少	162	15. 养生防老谈误区	169
6. “装聋作哑”也养生	163	16. 善养生者会消遣	170
7. 童心不老 欢乐常在	163	17. 怎样保持大脑灵敏度	171
8. 顺其自然寿更长	164	18. 行为变化即休息	171
9. 养生重点在“三间”	165	19. 饮食十不贪 健康有保证	172
10. 闲适任意 颐养身心	166	20. 颐养天年应忌“贪”	173
		21. 听觉与饮食营养	174

22. 膳食木桶观	175	45. 从“心算”到猝死	193
23. 闻香有益与香伴	176	46. 老年心衰蛛丝马迹	194
24. 向习惯要健康	177	47. 老年心梗常变脸	195
25. 健康投资——洗澡	178	48. 起夜可触发心肌缺血	195
26. 缩小分母 增大分子	179	49. 肩腹怪痛，心脏犯病	195
27. 美妙音乐可助人高寿	180	50. 谨防急性肠炎诱发心梗	196
28. 挺胸翘脚葆青春	181	51. 冠心病心梗后“生活处方”	196
29. 一夜丹田手自摩	182	52. 心梗后早活动，预后好	197
30. 踮脚健身法	182	53. 不吃肉就不得冠心病吗	198
31. 摩擦小腿 常葆健康	183	54. 谨防高血压进餐反应	199
32. 常练腿功 步履稳健	183	55. 高血压患者的危险时刻	199
33. 静动相宜 静多动少	184	56. 生活习惯亦能降压	200
34. 颈神经松弛操	184	57. 哪些病人可停降压药	201
35. 六分钟健脑操	185	58. 相对低血压危害大	201
36. “缺氧”保健操	185	59. 低血压亦可致卒中	203
37. 鼓气健耳操	186	60. 血压不高也会脑出血	204
防患于未然		61. 卒中先兆——反复鼻出血	204
38. 自己监测“健康”	187	62. 小卒中：卒中的警钟	205
39. 在家里测健康	188	63. 另类“卒中”来势凶猛	205
40. 早衰的信号	190	64. 便秘·鼻出血·卒中	206
41. 醒后感觉很重要	190	65. 久咳不止防脑梗死	207
42. 精神紧张乃心脏大敌	191	66. 留意脑梗死不同先兆	207
43. 心态不好损心脏	192	67. 学会第二次“说话”	208
44. 老年心脏病自查	192	68. 偏瘫患者走出康复误区	209



69. 定期输液能防血栓吗	209	93. 高龄老人谨防多器官衰竭	226
70. 血液黏稠很可怕吗	210	94. 多动防静脉曲张	227
71. 降血脂是场持久战	211	95. “老慢支”学会咳嗽与呼吸	227
72. 血脂升高损伤肾脏	212	96. 尿频、尿急不一定是前列腺增生	229
73. 自我辨别心律失常	213	97. 肾结石不痛也要治	230
74. 心律失常并非都有害	214	98. 带状疱疹可能是癌症信号	230
75. 心动过缓不可等闲视之	215	99. 一看二摸区分肿瘤与增生	231
76. 房颤亦可引发卒中	215	100. 发现肿块辨良恶	231
77. 来自眼睛的糖尿病信号	216	101. 五官功能与长寿	232
78. 糖尿病“矫枉”三不宜	217	102. 白内障术后为啥视力仍然差	233
79. 糖尿病、肺结核互为因果	217	103. 白内障防治正误观	233
80. 痛在腰背，病在内脏	218	104. 耳聋不只因“肾虚”	234
81. 骨质疏松并非一定缺钙	218	105. 防聋六要素	235
82. 走出来的骨折	219	106. 老人缘何有口臭	235
83. 持续骨痛应防癌	220	107. 镶牙之后需要营养	236
84. 骨质增生“听之任之”	220	108. 眼皮常跳，别等闲视之	237
85. 练太极谨防膝关节病	221	109. “瘦为病之窗”	237
86. 一走腿就痛，切莫入误区	222	110. 常流口水也是病	238
87. 缺钙有哪些症状	222	111. 不明热早寻因	239
88. 仅仅“补”钙还不成	223	112. 贫血需要检查肾	240
89. 心脏病人慎补钙	224	113. 天冷要防后半夜	240
90. 小处着眼防胃痛	224	114. 常吃茄子能防病	241
91. 三指护胃法	225	115. 保健自测十规律	241
92. 貌似关节炎，实为闭孔疝	226	116. 人老别恋药	242

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 117. 老人食“甜”不宜过 | 243 | 134. 骨性关节炎新解 | 256 |
| 118. 大小便失禁的家庭护理 | 244 | 135. 老年人缘何“膝盖软” | 257 |
| 119. 饮水跑步防便秘 | 245 | 136. 硬碰硬 屁股痛 | 257 |
| 120. 腰椎间盘突出出自疗法 | 245 | 137. 手抖寻根治 | 258 |
| 学会自己开“处方” | | 138. 老年性膝痛锻炼法 | 259 |
| 121. 老年痴呆不等于老年性痴呆 | 246 | 139. 口腔白斑及时治 | 259 |
| 122. 牙周病关乎痴呆 | 247 | 140. 寿斑防治亦有方 | 260 |
| 123. 抑郁症“青睐”哪些老人 | 248 | 141. “寿斑”消除有办法 | 261 |
| 124. 自我摆脱抑郁症 | 249 | 142. 热敷小腹消肚胀 | 261 |
| 125. 不当“老小孩” | 250 | 143. 安眠药交替用 | 262 |
| 126. 腿抽筋并不都缺钙 | 250 | 144. 老年患者服氯丙嗪易噎食 | 262 |
| 127. 补钙,不一定吃药 | 251 | 145. 老人用药六先六后 | 263 |
| 128. 警惕老年酒依赖 | 252 | 146. 老人便秘如何用药 | 264 |
| 129. 提防老人低温症 | 253 | 147. 让全天候血压指导用药 | 265 |
| 130. 老人易患颞动脉炎 | 253 | 148. 高龄亦可安起搏器 | 266 |
| 131. 老年性聋病因新说 | 254 | 149. 年老体弱慎输液 | 266 |
| 132. 老年疣是怎么回事 | 254 | 150. 室上性心动过速自救法 | 267 |
| 133. 披上伪装的老年人甲亢 | 255 | 151. 肺气肿练腹式呼吸好 | 268 |

吃出健康

向吃要健康

- | | | | |
|------------|-----|---------------|-----|
| 1. 饮食有序乱不得 | 269 | 2. 冷热混食伤肠胃 | 270 |
| | | 3. “饥餐渴饮”不利健康 | 270 |