



百科全书



健康

吉林文史出版社

ZHONGGUO YISHU BAI KE QUAN SHU

中国艺术百科全书

健 康

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国艺术百科. 健康/赵海英等主编. —长春: 吉林文史出版社, 2005.5

ISBN 7-80702-213-2

I. 中… II. 赵… III. ①艺术—中国—百科全书②健康—基本知识 IV. J12—61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 037123 号

中国艺术百科全书——健康

主 编 王嫣嫣 赵富强 赵海英

责任编辑 于 泓

出版发行 吉林文史出版社 0431-5634142

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 406

字 数 4600 千字

版 次 2005 年 3 月第 1 版

印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

书 号 ISBN 7-80702-213-2/J·5

总定价 950.00 元 (本册定价:20.50 元)

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

编委会

主 编	王嫣嫣	赵富强	赵海英
副主 编	付 华	祝嘉一	信 颖
	王天宇	刘 飒	
编 委	辛国华	杨 梅	郭 娜
	周圣婷	刘小锋	刘 颖
	郭小奇	刘 梅	王 玲
审 校	刘凤江	陶 玲	解 冰
	韩山寺	许向东	
电脑图文	李洪霞	王 黎	唐小莉
编辑统筹	圣泽文化		
策 划	李相状		

目 录

健康人应具备的性格	(1)
五种健康的权利心理	(2)
生活保健最佳时间	(3)
四季起居与健康	(4)
运动与长寿	(5)
人体保健“特区”	(6)
养生长寿的饮食要诀	(7)
十种食物吃出好心情	(8)
十种有益健康茶	(10)
养生的最佳时间	(13)
有碍健康的生活习惯	(14)
几种危害健康的不良习惯	(15)
生活中的五种不宜	(17)
适度紧张的四种好处	(18)
散步的学问	(19)
散步健身五法	(20)
睡眠的学问	(21)

睡眠时间多长为宜	(24)
中年保健“五不要”	(24)
冠心病病人切勿晨练	(25)
饮水的学问	(25)
夏天饮茶有学问	(26)
夏日冷饮注意温度	(27)
夏季消暑莫贪凉	(27)
“一笑值千金”的道理	(28)
经常疲倦的八种原因	(29)
听音乐好处多	(30)
经常哼唱益健康	(30)
健脑四法	(31)
经常高抬脚的益处	(32)
躺对人体的益处	(33)
两种水平运动延年益寿	(33)
擦脚心的用意	(34)
“伸懒腰”的好处	(34)
松筋活骨二法	(35)
练嗓治疗法	(35)
耳朵按摩疗法	(36)
为何会“打呵欠”	(36)
饮食六宜	(37)
服药时间有学问	(38)

冬季进补“五戒”	(39)
维生素的补充方法	(40)
空调使用不当百病生	(41)
有益健康的朗读	(42)
良好的精神生活标准	(43)
心理健康的标准	(44)
如何摆脱心情忧郁	(46)
可缓解情绪低落法	(48)
何谓情绪高涨	(48)
早期心理障碍的信号	(49)
克服年龄恐惧症	(50)
“老好人”并不“好”	(50)
“想像”保健法	(51)
摄取糖分勿过量	(52)
心理成熟与不成熟的表现	(53)
可改善情绪的“更心法”	(54)
崇拜名利易得忧郁症	(54)
治疗胃病偏方	(55)
治疗肾盂肾炎方	(55)
治疗头发干枯脱落方	(56)
结核病患者应注意的事项	(56)
春季防流感	(57)
防范膀胱癌	(58)

扁桃体手术前后的护理	(59)
过度紧张易患疾病	(60)
春饮花茶长精神	(61)
绿色环境中生存易寿	(62)
可治骨折的食疗法	(62)
莲子的药用价值	(63)
可防治病的果疏	(64)
常食仙人掌营养好	(65)
不可忽视的小中风	(66)
中年人眼病多	(67)
眼球突出并非就是甲亢	(68)
可消除压力的饮食	(69)
健康误区	(70)
可平和心态的健康方式	(71)
健康长寿食谱	(72)
简单健康的运动——踢毽子	(74)
健肺益神的健身法	(75)
老年人幸福生活的四种方式	(76)
老年人的睡姿与健康	(77)
食后保养延年益寿	(78)
健康大脑的养护	(79)
松弛情绪小秘诀	(80)
有益于健康的“糊涂”经	(82)

阿 Q 精神胜利法	(83)
转移注意力	(84)
换环境有益健康	(84)
常洗头发好处多	(85)
矿泉水不可煮沸	(85)
假牙与维生素	(86)
冬天宜饮烫酒	(86)
常喝紫菜汤治便秘	(87)
酒后看电视有碍健康	(88)
酒后禁服安眠药	(88)
解酒妙法	(89)
家庭保管药物的常识	(90)
解决吃药难三招	(91)
吃药的学问	(92)
吃药须饮水	(92)
吃药不宜加糖	(93)
几种中西药不宜同服	(93)
食醋与服药	(94)
呕吐与服药	(94)
酱与心血管胃肠药	(94)
服用泻药小常识	(95)
老年人用药的注意事项	(95)
滥用止痛药的反面效应	(96)

降压药的服用	(97)
硝酸甘油的服用	(98)
钙片的服用	(98)
如何处理吃错药	(99)
骨折与镇静剂	(99)
关于肌肉注射	(100)
消除打针结块法	(100)
维生素的保护措施	(100)
如何使用滴鼻药	(101)
滴加耳药的方法	(102)
滴眼药的方法	(102)
中药的煮煎方法	(103)
不宜热敷的六种疾病	(104)
用药膳必须对症	(104)
老年人喝咖啡要适量	(105)
可防病健身的走路	(107)
胰岛素与运动	(107)
常食黑麦面包可防糖尿病	(108)
肥胖会影响健康	(108)
类风湿患者的体疗操	(109)
人参并非人人可服	(110)
心脏疾病与精神状态有关	(111)
异物入口急救法	(112)

哽塞处理法	(112)
异物入鼻的处理	(113)
异物入眼的处理	(113)
异物入耳处理法	(114)
游泳抽筋急救	(114)
止囁四法	(115)
耳聋的预防	(116)
“呼噜”消除法	(116)
鱼刺卡喉处理小窍门	(118)
尖辣椒的用途	(118)
老年人春练四不宜	(119)
人到中年过分发福怎么办	(120)
中年进补宜先补心	(120)
老年皮肤瘙痒的预防及治疗	(121)
老年人多饮茶可预防白内障	(122)
如何防治老花眼	(123)
老年人食醋渍黄豆益处多	(123)
老年人不宜久处空调间	(123)
老年人吃水果的学问	(124)
老年人补肾很重要	(125)
为什么老年人应当睡午觉	(126)
如何调理好老年期焦虑	(127)
老年人应防惊吓中风	(128)

老年人治气喘一招	(129)
防治老年人吞咽困难	(129)
老人牙齿保健误区	(130)
人老无牙也要刷	(131)
如何消除老人“疑病症”	(132)
孕妇每天应参加 30 分钟运动	(133)
吸烟影响胎儿性别	(133)
孕妇多吃酸性食物好吗	(133)
需进行胎儿畸形	
检查的几种情况	(134)
教您科学的实施胎教	(135)
怀孕期的营养	(136)
影响孩子智力的因素	(137)
小儿不宜过补	(139)
小儿不宜常吃的食品	(139)
婴儿止夜啼法	(140)
听婴儿哭声可诊病	(141)
新生儿的房间要遮光吗	(142)
米汤冲奶粉不好	(142)
提高小儿饮流质的兴趣	(143)
婴儿巧吃鲜桔汁	(143)
小儿宜食苹果	(144)
小儿宜食糖醋鱼	(144)

如何治疗小儿食欲不振	(144)
给小儿煎中药的小窍门	(145)
婴儿入睡后不宜突然开灯	(145)
婴儿睡觉有讲究	(146)
孩子偏食怎么办	(146)
维生素 D 与小儿健康	(148)
你知道小儿“皮肤饥饿”吗	(149)
儿童健康六忌	(150)
处理小儿高热惊厥法	(151)
宝宝鼻塞异物的处理法	(152)
辨别小儿急性阑尾炎的方法	(152)
幼儿胖不都是健康的表现	(153)
处理小儿外伤的方法	(154)
治疗小儿蛔虫腹痛一招	(156)
预防青少年近视	(156)
心理治疗“近视”	(157)
如何治疗青少年慢性胃炎	(158)
治疗青少年久咳一方	(158)
夏季治疗青少年冻疮好	(158)
高血脂患者的药膳	(159)
心肌病患者康复法	(160)
颈椎病康复操	(161)
预防感冒六法	(162)

治疗感冒七法	(162)
疏通鼻塞五法	(164)
抑制鼻血的方法	(165)
治疗慢性鼻炎一招	(165)
治牙痛小偏方	(166)
去除口臭三招	(166)
芦荟治疗口腔炎	(167)
口腔水泡治疗法	(167)
口腔病的预防	(168)
治扁桃体炎二法	(168)
咽喉肿痛治疗方法	(169)
喉炎的防治	(169)
治疗喉痛音哑二法	(170)
嗓子疼痛治疗方	(171)
保护嗓子技巧	(171)
治咽喉炎一招	(172)
自制生津润喉二方	(172)
热敷治咳嗽	(173)
妙方医治消化不良	(173)
消食五招	(174)
治疗呕吐法	(174)
治疗腹痛三法	(175)
治疗便秘四法	(175)

治疗痔疮的小药方	(176)
龟头治痔疮	(176)
治脱肛二法	(177)
明矾治耳疖	(177)
治疗耳鸣二法	(177)
治疗糖尿病四法	(178)
治疗黄疸二法	(178)
六神丸可治疗乙肝	(179)
治胃病小偏方	(179)
胃寒性胃痛简易疗法	(179)
胃口突然变好要警惕	(180)
如何止胃痛	(180)
降血压五法	(181)
前列腺炎患者吃什么	(182)
降血脂一方	(182)
通用止血	(183)
妙方辅助治疗泌尿感染	(183)
治疗遗精	(184)
三叉神经痛的医治妙方	(184)
怎样防止头脑老化	(185)
家庭足疗法	(186)
家用降血压术	(186)
进食异常有哪些表现	(187)

巧去脸上黑痣和牛皮癣	(188)
婴儿被蚊虫叮咬怎么办	(188)
处理蚊虫叮咬后的方法	(189)
蜈蚣、蛇虫咬伤可用盐处理	(189)
消肿三法	(189)
防治冻疮五法	(190)
治疗皮肤皲裂症	(190)
治疗关节疼痛小窍门	(191)
可除病痛的关节操	(191)
假如皮肤被利器割伤	(193)
割伤处理法	(193)
烫伤治疗法	(194)
发生烫伤处理法	(195)
烧伤怎么办	(195)
骨折处理法	(196)
外伤治疗小秘方	(196)
油烫伤的应急处理	(197)
橙籽治风湿	(198)
急性腰扭伤的按摩疗法	(198)
腰疼(坐骨神经痛)的治疗	(199)
解食物中毒四法	(199)
食物中毒的家庭急救	(199)
千奇百怪的治疗方法	(200)

◆
健
康
◆

口眼歪斜可涂鳝鱼血	(202)
鱼肚的用处	(202)
奶汁加开水巧治电光眼	(203)
羊肝能治夜盲	(203)
鲜胆治疗中耳炎	(204)
龙眼壳可治头晕	(204)
饮点葡萄酒有宜健康	(204)
食物催眠四法	(205)
水果的药用价值	(205)
果蔬汁的营养	(207)
春桃浑身都是宝	(208)
常吃豆腐渣好处多	(209)
新型抗老防癌食品——胶原蛋白	(210)
蛋黄可增加记忆	(210)
抑制肿瘤的果疏种类	(211)
常吃煮鸡蛋可防癌	(211)
饮用豆浆七不宜	(211)
洋葱的药用价值	(212)
常吃烤土豆可防心脏病	(213)
食鲜芹菜防中风	(213)
困倦时不要用冷水洗头	(214)
每日饮酒有损健康	(214)
常吃热食有碍健康	(214)