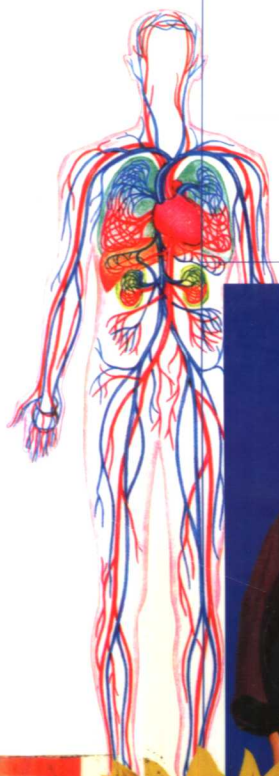


家庭医疗保健百科文库

健康忠告 全书

大众健康图书

学了就会 会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

健康忠告全书

主编 高 磊 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科文库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社,2003.4
ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科文库

责任编辑 张宝义

出版 中国画报出版社
社址 北京海淀区车公庄西路33号
发行 全国新华书店
印刷 三河市印务有限公司
规格 850×1168毫米 1/32
印张 180
字数 3650千字
印次 2003年8月第1版第1次印刷
印数 1—1000套

书号 ISBN 7-80024-665-5
定价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：高 磊 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科学库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《健康忠告全书》，书中共分九章，分别从衣食住行与健康、现代用具与健康、生活习惯与健康、心理健康常识、健康的心理、心理障碍、性健康常识、神经精神健康、用药健康等方面给你以健康忠告。本书帮你走出健康认识的误区，重新给你一个新的健康理念，是现代人不可不读的健康宝典。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 衣食住行与健康	(1)
一、健康的衣着有哪些讲究	(3)
二、衣服要勤洗	(12)
三、随脱随穿	(13)
四、理想的袜子	(16)
五、选择合适的鞋子	(17)
六、高筒靴足下生苦	(18)
七、戴帽的益处	(19)
八、围巾的功能	(20)
九、戴手套的好处	(21)
十、人体必须的营养素	(22)
十一、食物与餐具的消毒	(31)
十二、平衡膳食：养成良好饮食习惯的前提	(34)
十三、饮食须知	(37)
十四、预防“高楼综合征”	(40)
十五、卫生的厨房是减少疾病的源泉	(43)
十六、不容忽视的室内环保——灭害	(44)
十七、乘车、船、机注意事项	(52)
十八、旅行中要预防传染病	(54)

第二章 现代用具与健康 (57)

- 一、家用电器的安全使用 (59)
- 二、正确使用电风扇 (59)
- 三、谨防空调病 (61)
- 四、谨防电热毯病 (62)
- 五、谨防电视病 (63)
- 六、预防电脑病 (66)
- 七、打电话应注意卫生 (70)
- 八、冰箱并非保险箱 (71)
- 九、正确使用各种燃气 (73)
- 十、久泡舞池有碍健康 (75)
- 十一、谨防麻将综合征 (77)

第三章 生活习惯与健康 (79)

- 一、床铺卧具要讲卫生 (81)
- 二、湿式扫除好处多 (82)
- 三、要有专用脸盆、毛巾和水杯 (84)
- 四、洗澡的卫生常识 (84)
- 五、手的污染和保洁 (87)
- 六、刷牙的卫生常识 (88)
- 七、用手蘸口水点钞票不好 (90)
- 八、久坐安逸却无益 (91)
- 九、睡眠的方法 (92)
- 十、吸烟的危害究竟有多大 (95)

十一、饮酒的利弊	(99)
十二、喝茶好处多	(101)
十三、不要随地吐痰	(102)
十四、咳嗽、打喷嚏要注意卫生	(103)
十五、看书要注意用眼卫生	(104)
十六、过多的睡眠会导致心脏病	(106)
十七、洗衣机中切忌“大杂烩”	(107)
十八、不要怕吃脂肪	(109)
第四章 心理健康常识	(111)
一、心理健康的标准	(113)
二、何为心身疾病	(113)
三、心理保健原则精华	(118)
四、您知道心理健康的禁忌吗	(121)
五、什么叫心理卫生	(127)
六、怎样保持心理健康	(129)
七、常用的心理测验评定有哪些	(134)
八、常用的心理治疗方法	(146)
第五章 健康的心理	(165)
一、人是身心统一的整体	(167)
二、追求心理健全	(167)
三、适时的自我满足对身心的健康不无裨益	(168)
四、求全责备：身心健康的严重障碍	(169)
五、主宰自己：撑起命运的风帆	(169)

目 录

六、两情相悦：美满婚姻的基石	(169)
七、见异思迁带给您的困惑	(170)
八、利己与利人，能否达到真正的和谐	(170)
九、切莫掉了自尊心	(171)
第六章 心理障碍	(173)
一、心理障碍是相对的	(175)
二、切莫让“心理变态”影响了您的“健康”	(175)
三、心理失常是怎么回事	(176)
四、精神病，遗传因素究竟有多少	(176)
五、环境，产生心理障碍的辅助剂	(177)
六、知觉也会产生障碍吗	(177)
七、幻觉，离“海市蜃楼”有多远	(178)
八、丢三落四，遗忘症的表现形式之一	(179)
九、妄想是由“痴心”引起的吗	(180)
十、强迫性思维，挥之不去的心理阴影	(181)
十一、来自都市人的困扰：抑郁症	(181)
十二、青年人可别患上意志缺乏症	(182)
十三、什么是人格障碍	(182)
第七章 性健康常识	(185)
一、性欲，人类的生理本能	(187)
二、性生理条件	(188)
三、性激素作用	(189)

四、性诱导	(190)
五、性敏感区	(191)
六、性反应周期	(192)
七、性生活动作	(194)
八、阴茎勃起的生理	(195)
九、性梦	(196)
十、性高潮与性快感	(197)
十一、性生活的和谐	(198)
十二、男女性功能的差异	(200)
十三、女子性欲与月经周期	(202)
十四、乳房大小与性生活	(204)
十五、禁欲的危害	(205)
十六、纵欲的损害	(206)
十七、绝经期与性欲	(208)
十八、性生活后不应期	(209)
十九、白带与房事	(209)
二十、女子性冲动与外阴润滑	(211)
二十一、性文明，夫妻性生活不可缺少的元素	(212)
二十二、外生殖器卫生的保洁措施	(213)
二十三、性生活过度信号	(214)
二十四、正确对待处女膜破裂	(216)
二十五、饭后、浴后不宜立即同房	(217)

第八章 神经精神健康 (219)

- 一、偏头痛该怎么治疗 (221)
- 二、脑出血会危及生命吗 (222)
- 三、脑血栓的治疗门径 (225)
- 四、如何应对脑栓塞 (229)
- 五、对脑膜炎应有足够的重视 (231)
- 六、青少年男性要防坐骨神经痛 (233)
- 七、面神经炎判断法 (234)
- 八、面肌痉挛要紧吗 (236)
- 九、脊髓压迫症的治疗精华 (237)
- 十、癫痫的紧急处理措施有哪些 (239)
- 十一、切莫轻视了病毒性脑炎 (241)
- 十二、患焦虑症者千万要保持情绪稳定 (243)
- 十三、脑动脉硬化症是由哪些因素引起的 (245)
- 十四、您患有神经衰弱吗 (246)
- 十五、可别让抑郁症困扰您的身心 (247)
- 十六、精神分裂症患者该如何调理 (249)
- 十七、如何有效预防周期性精神病 (250)
- 十八、什么是神经官能症 (252)

第九章 用药健康 (253)

- 一、药物的作用 (255)
- 二、药物是怎样发挥治疗作用的 (257)
- 三、怎样做到合理用药 (259)

四、打针好还是吃药好·····	(260)
五、药物的有效期、失效期·····	(261)
六、家庭保存药物要则·····	(262)
七、药物变质的识别·····	(263)
八、用药注意禁忌·····	(265)
九、怎样减少和避免药物的不良反应·····	(266)
十、应按医嘱用药·····	(268)
十一、选用中成药的窍门·····	(269)
十二、药物的成瘾性·····	(271)
十三、服药时间要选择·····	(271)
十四、剂量投准效更佳·····	(273)
十五、服药请看“生物钟”·····	(274)
十六、怎样煎中药·····	(275)
十七、服用中药煎剂须注意哪些问题·····	(276)
十八、服中药汤药后经常引起恶心、呕吐怎么办 ·····	(278)
十九、给药的途径·····	(280)
二十、服药期间要有忌口·····	(281)
二十一、药物为什么不能用茶水送服·····	(282)
二十二、什么是假药、劣药·····	(283)
二十三、如何防止购买假药·····	(284)
二十四、对冲剂的质量要求是什么·····	(285)
二十五、如何检验片剂和胶囊剂的质量·····	(285)
二十六、内服液体药剂使用前应注意什么·····	(286)
二十七、什么叫抗生素，其应用中须注意些什么	

目 录

..... (287)

二十八、磺胺药的特点及使用注意点有哪些..... (290)

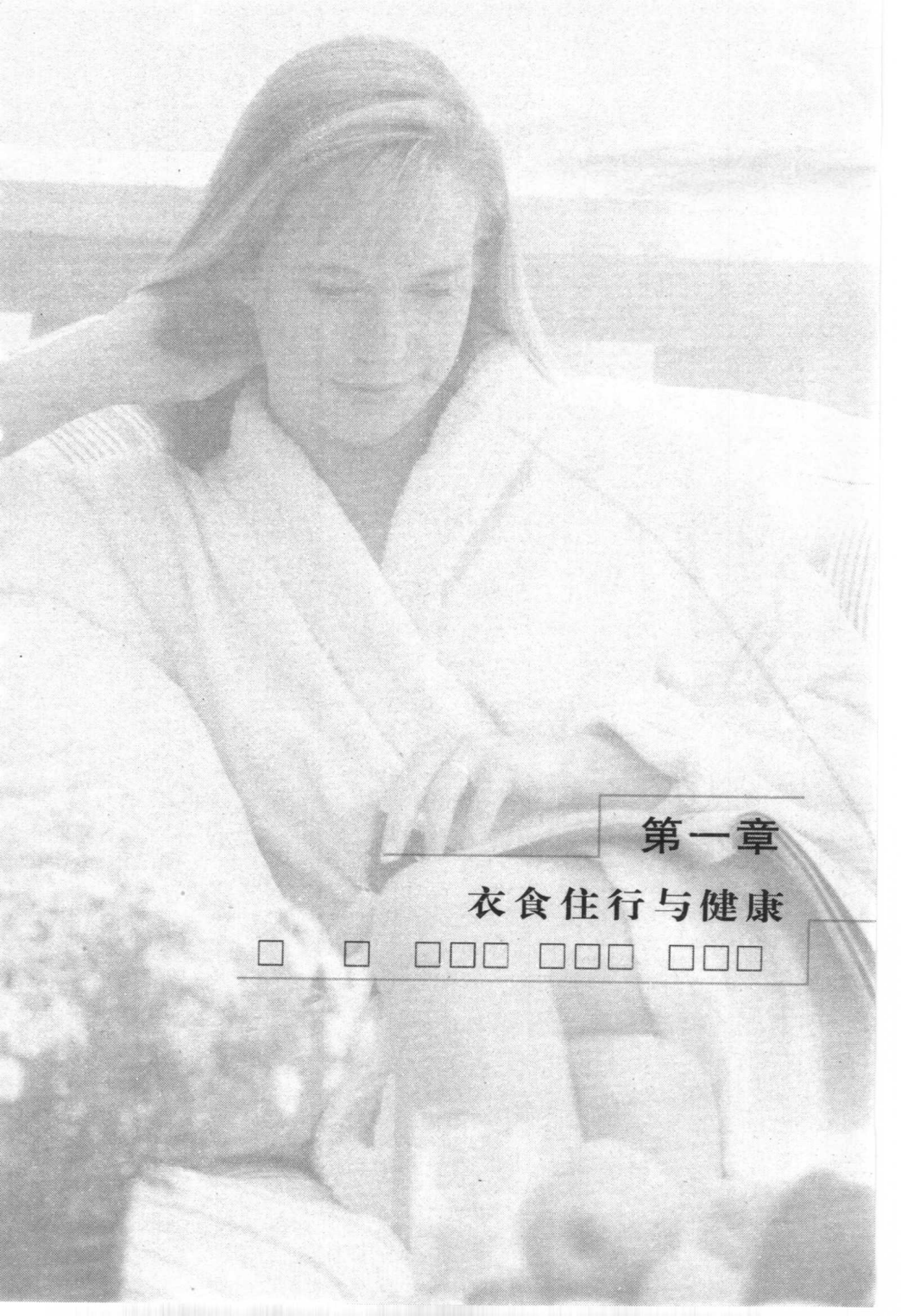
二十九、使用止痛药时须注意些什么..... (292)

三十、使用止咳药应注意些什么..... (294)

三十一、服用维生素类药须注意些什么..... (295)

三十二、家庭保存药物须知..... (297)

三十三、怎样配备家庭小药箱..... (298)



第一章

衣食住行与健康

□ □ □□ □□□ □□□

一、健康的衣着有哪些讲究

衣着是指衣着不能影响人体运动功能，“量体裁衣”才能穿着舒适。

（一）衣领过紧易招祸

穿硬领衬衫，紧系领带等会发生头晕、肢体麻木等症状，因为颈部动脉长时间受压迫，造成脑部供血不足，所以头晕。改变穿衣的习惯，领带不要过紧，这些症状就会消失。

（二）紧身裤闷出来的病

穿紧身裤对人体的不利因素主要有：

1. 由于紧身裤紧紧裹着臀部、下肢，使股部的外侧皮神经受压，影响血液循环，久穿后，股部出现无名疼痛，又找不到原因，事实上是股部受压引起的神经痛。

2. 紧身裤对儿童发育的影响，是众所周知的。对女青年来说，也不宜穿紧身裤。女性的阴道经常分泌一种酸性液体，使外阴部保持湿润，有防止细菌侵入和灭菌作用。裤子穿得过紧，不利阴部湿气蒸发，过热、热湿的环境，有利于细菌的繁殖，易引起阴道炎、尿道炎和盆腔炎等疾病。

3. 已婚男青年穿紧身裤易患不孕症。男性的阴囊有一种生理功能，遇冷收缩，遇热松弛，使睾丸保持一定合适的温度，以利正常精子的产生。如穿紧身裤，使睾丸紧靠身体，温度过高，会产生不正常的精子而影响生育。

4. 紧身裤有兜裆的特点，夏秋季出汗多，不能及时散