

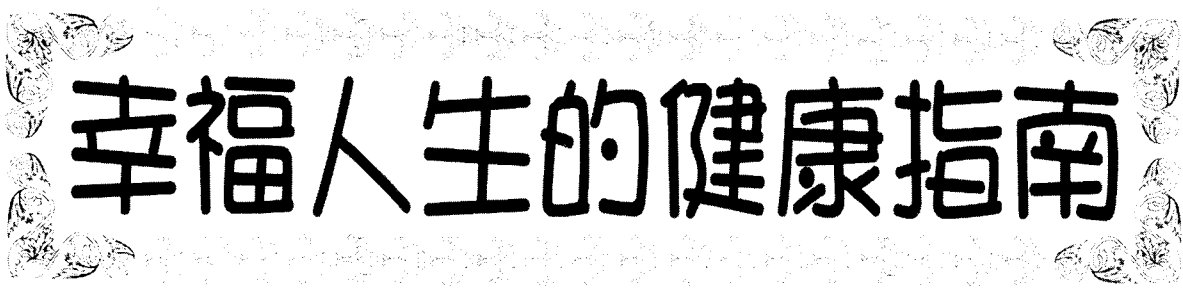


我选择健康

主编 陈志勇 李健明

Wo Xuanze Wo Jiankang

广西科学技术出版社



幸福人生的健康指南

编 委 会

主 编	陈志勇	李健明	
特约主编	邓晓滨		
副 主 编	吴庆光	朱金江	林定坤
编 委	刘中文	杨少峰	林佑武
	陈志聪	姚丽娜	庾 慧
	梁幼雅	李茹柳	张兆华
	潘思东	万 青	

主编登场

陈志勇，广州中医药大学副教授、副研究员，主持和参与过多项国家级重点课题以及省部级、广州中医药大学研究课题。同时在中医药科学普及工作研究领域也具有较深的造诣，主编有《饮食禁忌》《美容禁忌》《育儿禁忌》《服药禁忌》等十几本科普著作，均获得了较高的声誉。

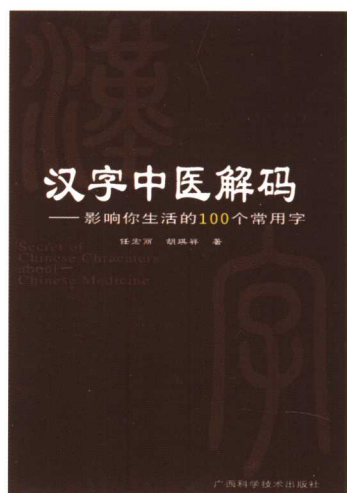
主编寄语

习惯如同双刃剑，既可以让女人越活越美丽、男人越过越精神、老人越来越年轻、孩子越长越快乐，也可以导致人体免疫力下降，自我抵抗力减弱，甚至令器官“造反”，疾病缠身。

为此，本文从衣、食、住、行、医的方方面面入手，对大多数人习以为常的习惯进行分析对比，让大家能一目了然，每天从起床那一瞬直到进入梦乡，有多少习惯保护着我们的健康，又有哪些习惯正在伤害我们。

身体如同一座大厦，是用点点滴滴的习惯做基石，一砖一瓦垒起来的。岁月的磨蚀虽然无可避免也无处可逃，但是有好习惯的支撑，就绝不会出现年久失修的败落甚至轰然坍塌的惨状。而坏习惯打造的身体架子，只会让人世间又多了一些“豆腐渣工程”，害了自己，说不定还连累到周遭的人。

好习惯享受健康，坏习惯谋杀健康。让我们一起选择好的生活习惯，让健康相伴一生。



这是一本暗含玄机的
书，事关你的身心健康。于
2006年10月隆重推出，
敬请关注！

责任编辑：黄君妮

谢源虹

责任印制：韦文印

责任校对：袁霞

装帧设计：韦娇林

原书缺页

原书缺页

111. 粽子的食用时间

112. 粽子还要趁热吃

豆腐“煮义” / 30

113. 豆腐爱与肉做伴

114. 让维生素D为豆腐助力

115. 珠联璧合的海带与豆腐

多吃菠菜不一定能变成大力水手 / 31

116. 菠菜的正确吃法

117. 尿路结石患者要拒绝菠菜

生吃熟吃对对碰 / 32

118. 花生的生熟吃

119. 胡萝卜生熟吃

带病毒的红薯 / 32

120. 吃红薯还要仔细看

人参不是救命仙草 / 32

121. 吃人参有忌一

122. 吃人参有忌二

123. 吃人参有忌三

124. 吃人参有忌四

125. 吃人参有忌五

水果多多，学问多多 / 34

126. 饭前吃水果

127. 饭后吃水果

128. 吃水果的数量

129. 橘子怎样吃

130. 水果的食疗经

131. 海鲜与水果

132. 萝卜与橘子

133. 剥皮水果要沐浴

134. 水果清洗，过犹不及

135. 怕冷的水果

136. 切水果的刀

137. 水果要吃，牙齿要保护

138. 排毒水果一——樱桃

139. 排毒水果二——葡萄

140. 排毒水果三——苹果

141. 排毒水果四——草莓

142. 反季节水果的好看与好吃

143. 糖尿病患者与水果

144. 冷藏西瓜有讲究

145. 烂水果的归宿

厨房、餐桌有陷阱 / 39

146. 塑料袋包食物不当会致癌

147. 无法去除的黄曲霉素

148. 剩菜回锅炒，毒上加毒

149. 烧焦的肉与致癌物

150. 烧烤的香味与健康

151. 彩色陶瓷餐具的陷阱

152. 卫生纸不卫生

153. 天然的筷子顶呱呱

154. 筷子放桌布上会惹祸

街边小吃九大杀手 / 41

155. 小吃杀手一——“麻辣烫”

156. 小吃杀手二——烤肉串

157. 小吃杀手三——油条

158. 小吃杀手四——包子

159. 小吃杀手五——煎饼果子

160. 小吃杀手六——炸鸡翅

161. 小吃杀手七——臭豆腐

162. 小吃杀手八——烤红薯

163. 小吃杀手九——排档海鲜

饮食决定健康 / 43

164. 一顿好早餐，精神一整天

165. 晚餐不饱活到老

166. 吃饭讲次序

167. 不让身体变成食物的战场

饮食中的不等式 / 44

168. 价钱与营养的不等式

169. 新鲜与安全的不等式

170. 数量与平衡的不等式



171. 美味与健康的不等式

日子不是补着过的 / 45

172. 非虚不能补

173. 滥补无异火上浇油

174. 冬天不能人人补

175. 冬天不能物物补

176. 冬天不能补而不食

吃火锅的天时、地利、人和 / 46

177. 吃火锅的嫩与熟

178. 吃火锅的时与毒

179. 吃火锅的鲜与舍

180. 选料——吃火锅的第一关

181. 煮法——吃火锅的第二关

182. 配料——吃火锅的第三关

183. 工具——吃火锅的第四关

184. 温度——吃火锅的第五关

185. 麻辣火锅火烧阴虚体质者

186. 沙锅菜——滋补还是不利

冰冻食品，想说爱你不容易 / 49

187. 欲爱不能的肠胃

188. 有心无力的牙

189. 被冷倒的血管

190. 备受刺激的咽喉

191. 冻不得的血糖、血脂

欧洲人的健康菜单 / 50

192. 美味的有机食品

193. 最好的坚果——核桃

194. 可以治病的鱼

195. 奶酪补充维生素B

196. 食补硒元素

武装到牙齿 / 51

197. 对称的牙齿对称用

198. 吃糖与龋齿

199. 饮食失衡与龋齿

200. 健齿食物一

201. 健齿食物二

202. 慢吃苹果清洁口腔

补充维生素有学问 / 53

203. 维生素从蔬果中来

204. 维生素从红糖中来

205. 莫让维生素变成“危身素”

206. 维生素D有助于补钙吗

207. 维生素C与维生素B₁₂的战争

208. 维生素C对生育力的副作用

209. 维生素C与中风的可能性

210. 维生素C与糖尿病治疗

211. 维生素C与肾结石的发生

第二篇 知知行行逐健康 / 57

睡出来的美丽，睡出来的健康 / 59

212. 熬夜综合征

213. 正确的睡眠时间

214. 正确的睡眠地点

215. 正确的睡前活动

216. 睡眠杀手一——手表

217. 睡眠杀手二——手机

218. 睡眠杀手三——胸罩

219. 睡眠杀手四——化妆品

220. 睡眠杀手五——假牙

221. 不该睡的“回笼觉”

222. 改善失眠效方一

223. 改善失眠效方二

224. 改善失眠效方三

225. 改善失眠效方四

226. 改善失眠效方五

笑不适度，反受其伤 / 62

227. 大笑与血压变化

228. 大笑与脑血管病

229. 大笑影响手术伤口

230. 大笑对疝气的影响



目 录

- 231. 大笑与心脏不适
- 232. 大笑孕妇易有意外
- 233. 吃喝时大笑引发意外
- 234. 饱食后大笑有意外

高歌与低调 / 64

- 235. 高歌一曲要当时
- 236. 高歌一曲要适度

合理保护, 打造健康肌肤 / 65

- 237. 面部清洁用水温度有讲究
- 238. 面部清洁用水量有讲究
- 239. 面部清洁毛巾有讲究
- 240. 面部清洁部位有讲究
- 241. 冬季护肤用品注意成分
- 242. 冬季洁肤用品注意适度
- 243. 冬季护肤忌用纯甘油
- 244. 冬季护肤与室温有关系
- 245. 冬季护肤留住水分是关键

健康在于科学的运动 / 67

- 246. 健康只需 3 分钟腹式呼吸
- 247. 健康只需 3 分钟双手攀足
- 248. 健康只需 3 分钟冷水澡
- 249. 为 20 岁定做的健身计划
- 250. 为 30 岁定做的健身计划
- 251. 为 40 岁定做的健身计划
- 252. 懒人健身法
- 253. 了解专业, 合理锻炼
- 254. 适度健身, 精神饱满
- 255. 适度健身, 进食正常
- 256. 适度健身, 睡眠规律
- 257. 适度健身, 体重稳定
- 258. 适度健身, 脉搏平稳
- 259. 适度健身, 排便无异
- 260. 小动作, 大功效——早晚按头皮
- 261. 小动作, 大功效——晨起揉面部
- 262. 小动作, 大功效——晨起转眼珠
- 263. 小动作, 大功效——晨起叩牙齿

- 264. 小动作, 大功效——晨起揉耳廓
- 265. 小动作, 大功效——晨起提肛门
- 266. 小动作, 大功效——晨起指梳头
- 267. 小动作, 大功效——晨起弹后脑
- 268. 小动作, 大功效——晨起练腰背

- 269. 晨起健身与慢起
- 270. 晨起健身与入厕

- 271. 晨起健身与喝水

- 272. 晨起健身与早餐

- 273. 晨起健身与环境

- 274. 晨起健身与天气

- 275. 户外运动的时

- 276. 户外运动的鞋

- 277. 户外运动的衣

- 278. 感冒与运动

- 279. 运动前后

- 280. 空腹不要运动

- 281. 锻炼后不该吸烟

- 282. 健身房内莫闲谈

- 283. 健身房内莫开玩笑

- 284. 健身房内莫逞能

- 285. 锻炼后不该立即入浴

- 286. 健身后要洗手

- 287. 瑜伽练习者看过来

- 288. 瘦人是否适宜练瑜伽

减肥有度, 健康才能有保障 / 78

- 289. 水果能不能当减肥餐

- 290. 蔬菜是不是减肥方

- 291. 只吃肉是不是减肥的出路

- 292. 盐、酒与减肥

- 293. 耐嚼的食物与减肥

- 294. 冷饮与减肥

- 295. 饼干与减肥

- 296. 减餐能不能减去脂肪

- 297. 明明白白进食

- 298. 慢慢吃与减肥

299. 坐着吃与减肥

300. 运动与减肥一

301. 运动与减肥二

重视身体中的危险信号 / 81

302. 汗起有因

303. 口臭关注胃

304. 脸黄关注黄疸

305. 牙齿出血关注牙健康

306. 想吐关注胃

307. 眼痛要小心

308. 手抖要注意

309. 心跳有原因

310. 胸闷是信号

311. 健忘关注动脉

312. 瞌睡要找原因

313. 口渴要防尿糖

314. 背痛要查内脏

315. 腰痛是提醒

316. 头晕检查甲状腺

317. 脱发要分析

318. 痣的变化当心质的变化

309. 红斑对应肝

319. 指甲反翘有贫血

320. 指甲剥落有糖尿病

321. 打鼾是鼻子出问题了

322. 噩梦缠身心脏不佳

323. 抽筋小心动脉硬化

知“性”养生 / 85

324. 有病时的性生活

325. 疲劳时的性生活

326. 不高兴时的性生活

327. 洗澡后的性生活

328. 酒后的性生活

329. 不卫生的性生活

330. 分尊卑的性生活

331. 不做准备的性生活

332. 过饱、过饥时的性生活

333. 精神紧张时的性生活

334. 交媾过频百病生

335. 伤筋动骨者的性生活

336. 春季房事不制约

337. 夏季房事随意愿

338. 秋季房事克欲望

339. 冬季房事严节制

340. 性爱是一流的美容师

一年之康在于春 / 90

341. 春天饮食“省酸增甘”

342. 春天多运动

343. 春天不“怒”

344. 春天当防传染病

345. 春天避免寒邪入内

过个清凉夏天 / 91

346. 夏日生活远离酒

347. 夏日多水少饮料

348. 夏日少不了营养食品

349. 夏日莫着急上火

350. 夏日莫贪凉

351. 夏日午间不长睡

352. 夏日降温不能快

353. 夏日用空调有讲究

354. 夏日少佩戴金属首饰

秋高气爽人舒畅 / 93

355. 秋季防抑郁

356. 秋季防过敏

357. 预防秋病有方法

冬季生活有讲究 / 94

358. 冷水洗脸，感冒走远

359. 温水刷牙，清爽舒服

360. 睡前烫烫脚，胜似吃补药

361. 天寒洗澡与去痒

362. 天寒洗澡从何处起



目 录

- 363. 天寒洗澡控温度
- 364. 天寒洗澡控时间
- 365. 冬天防寒不宜戴口罩
- 366. 冬季要勤换袜子
- 367. 冬季要开门窗
- 368. 冬季如何盖被子
- 369. 冬季保暖被子要多厚
- 370. 白酒御寒没道理
- 371. 电热毯对婴幼儿的伤害
- 372. 电热毯对孕妇的伤害
- 373. 电热毯对男子的伤害
- 374. 电热毯与外伤
- 375. 电热毯与呼吸道疾病
- 376. 热水袋的位置决定作用
- 377. 热水袋与急性腹痛
- 378. 热水袋不能作节水袋
- 379. 冬季防寒术
- 380. 多晒太阳, 驱逐冬季抑郁
- 381. 加强保暖, 控制雷诺氏症

温柔陷阱 / 99

- 382. 卫生棉条不卫生
- 383. 扎耳有风险
- 384. 浓妆艳抹易成病
- 385. 高弹裤惹是生非
- 386. 尖头高跟鞋的痛苦

年轻十岁的秘密 / 101

- 387. 二郎腿跷出早衰
- 388. 吃鱼更美丽
- 389. 雌激素保持青春光彩
- 390. 有爱的女人更鲜活
- 391. 含铅食物令人老
- 392. 性爱不仅只有一种形式
- 393. 氧吧补充精力
- 394. 心灵的平静熨平皱纹
- 395. 宣泄压力, 呵护自己

冬季美容“救护车” / 103

- 396. 紧急救护干裂双唇
- 397. 紧急打理脱皮鼻尖
- 398. 紧急减少肌肤细纹
- 399. 皮肤油分, 补而不腻

“夜猫子”的拯救肌肤计划 / 104

- 401. 美丽肌肤要补营养
- 402. 美丽肌肤要补水分
- 403. 美丽肌肤要到点养护
- 404. 美丽肌肤要镇静

做女人“挺”好 / 105

- 405. 睡姿改变胸部形状
- 406. 乳罩是必需也是必要
- 407. 乳罩保护胸部发育
- 408. 水温刺激乳房组织
- 409. 不洁引发乳房疾病
- 410. 节食毁了完美乳房
- 411. 锻炼打造美丽胸形
- 412. 木瓜丰胸, 骗你没商量

避孕药不是人人都能服 / 107

- 413. 避孕药影响肝肾
- 414. 避孕药影响心脏
- 415. 避孕药影响血压
- 416. 避孕药影响血糖
- 417. 避孕药影响甲状腺
- 418. 避孕药影响肿瘤
- 419. 避孕药影响血管
- 420. 避孕药影响头痛
- 421. 避孕药影响月经
- 422. 避孕药影响哺乳

月经期的调养 / 109

- 423. 月经期与生冷食物
- 424. 月经期与辛辣食物
- 425. 月经不顺, 多吃丝瓜
- 426. 痛经与止痛药



427. 经期阴部的清洗
428. 经期注意保暖
429. 经期注意保持心情愉悦

经期行房五大罪状 / 111

430. 延长经期
431. 子宫受伤
432. 引发尿道炎
433. 不孕不育
434. 子宫内膜异位

女性性健康 / 112

435. 婚前性行为催老容颜
436. 健康的性卫生习惯
437. 性行为要视身体状况
438. 子宫颈瘤与性生活过早
439. 女子体操与健康的性生活
440. 性生活后要躲“冷”

影响女性性功能的药物 / 113

441. 避孕药的影响
442. 降压药的影响
443. 抗胆碱药的影响
444. 镇静催眠药的影响
445. 冠心病药的影响
446. 激素类药的影响
447. 抗过敏药的影响
448. 抗肿瘤药的影响
449. 利尿药的影响

孕妇生活规则多 / 115

450. 性生活有限制
451. 饮可口可乐会中毒
452. 烫发更伤发
453. 小动物引起大问题
454. 热水澡洗出畸形胎儿
455. 隐形眼镜的害处
456. 孕妇喝茶与胎儿贫血
457. 孕妇喝烈性酒与胎儿智力

458. 酸性食物使母婴受害
459. 孕期多吃水果, 肥胖马上来
460. 孕妇多吃菠菜, 锌钙破坏不可估
461. 孕妇吃油条, 吃出痴呆儿
462. 孕妇吃桂圆, 过补致流产
463. 孕妇吃热性香料, 胎儿不安宁
464. 孕妇多吃冷饮, 母婴皆不适
465. 孕妇喝咖啡, 心脏压力大
466. 孕妇多吃山楂, 子宫收缩会流产
467. 鱼肝油和含钙食品催婴儿早熟
468. 食用过敏食物的后果
469. 食用水产品的后果
470. 食用滑利之物的后果
471. 食用热性食物的后果

孕妇用药更小心 / 121

472. 孕期禁忌用药一
473. 孕期禁忌用药二
474. 孕期禁忌用药三
475. 孕期禁忌用药四
476. 孕期禁忌用药五
477. 孕期禁忌用药六
478. 孕期禁忌用药七
479. 孕期禁忌用药八
480. 孕期禁忌用药九
481. 认清中药(中成药)
482. 孕期最好对药物说“不”

孕妇用药的饮食禁忌 / 123

483. 孕妇用药的饮食禁忌一
484. 孕妇用药的饮食禁忌二
485. 孕妇用药的饮食禁忌三
486. 孕妇用药的饮食禁忌四
487. 孕妇用药的饮食禁忌五
488. 孕妇用药的饮食禁忌六
489. 孕妇用药的饮食禁忌七
490. 孕妇用药的饮食禁忌八
491. 孕妇用药的饮食禁忌九



产后的保养 / 126

- 492. 产后滋补过量损健康
- 493. 产后的饮食要搭配
- 494. 产后喝红糖水与失血
- 495. 产后吃蛋与消化
- 496. 产后避免“上火”
- 497. 产后补血、补铁
- 498. 产后补钙、补维生素 C
- 499. 产后散淤、助消化
- 500. 产后补气、解百毒
- 501. 产后补脾、补心
- 502. “恶风”不是风作怪
- 503. 产后早下床更好
- 504. 产后洗浴不可少
- 505. 产后食物多样化
- 506. 产后适量补盐分
- 507. 产后刷牙要正常
- 508. 产后喝汤要吃肉
- 509. 产后“开奶”须趁早
- 510. 刚满月不能过性生活

女性可以更健康 / 130

- 511. 糖助阴道霉菌感染之势
- 512. 避孕药营造阴道霉菌的“安乐窝”
- 513. 抗生素给阴道霉菌助力
- 514. 合理姿势减少膀胱炎
- 515. 合适内裤减少膀胱炎
- 516. 细菌性阴道炎从香烟中来
- 517. 细菌性阴道炎从节育器中来
- 518. 细菌性阴道炎从清洁中来
- 519. 减少熬夜预防乳腺癌
- 520. 多食豆制品预防乳腺癌
- 521. 运动预防乳腺癌
- 522. 获得足够的阳光预防乳腺癌

男性生活的“特区” / 133

- 523. 早恋早性早耗损
- 524. 性爱求多反得少

- 525. 不洁性交害己害人
- 526. 牛仔裤穿出难言之隐
- 527. 癌症还从不卫生起
- 528. 手机不要放裤袋
- 529. 男人如厕的正确姿势
- 530. 巧排残余尿

男性健康管理 / 135

- 531. 烟酒不分家，害处尤其大
- 532. 早晨刚起床千万别抽烟
- 533. 早晨起床 20 分钟后再刮胡子
- 534. 睡眠不好也起“将军肚”
- 535. 定期献血，利人利己
- 536. 男子不可百日无姜
- 537. 纯棉内裤，男士别常穿
- 538. 领带过紧引发青光眼
- 539. 男人不要趴着睡
- 540. 牙齿充当开瓶器之后

时尚生活让男子不育 / 138

- 541. 电子雾杀精子
- 542. 氧吧杀精子
- 543. 烛光晚餐毁了精子
- 544. “桑拿”洗跑了精子
- 545. 软沙发是陷阱
- 546. 化妆要三思

家有一老 / 139

- 547. 老人饮食忌贪肉
- 548. 老人饮食忌贪精
- 549. 老人饮食忌贪快
- 550. 老人饮食忌贪酒
- 551. 老人饮食忌贪甜
- 552. 老人饮食忌贪热
- 553. 老年人饭菜要香
- 554. 老年人饭菜要好
- 555. 老年人饭菜要杂
- 556. 老年人饭菜要少
- 557. 老年人饭菜要软



- 558. 老年人饭菜要热
- 559. 老年人饭菜要淡
- 560. 老人贫血，别乱补铁
- 561. 老年人晨练动作要小心
- 562. 老年人说话快速有危险
- 563. 老年人站着穿裤有危险
- 564. 老年人用力排便有危险
- 565. 老年人不过分仰脖
- 566. 老年人忌猛然回头
- 567. 老年人的裤带

健康宝宝人人爱 / 144

- 568. 婴儿饥饿性腹泻的处理
- 569. 小儿腹泻忌不忌油
- 570. 幼儿生长需要高蛋白
- 571. 少儿多动，限制饮食
- 572. 避免幼儿呼吸道感染的妙法
- 573. 增强幼儿御寒能力的妙法
- 574. 防止幼儿受凉的措施
- 575. 保证幼儿双脚温暖
- 576. 确保幼儿呼吸清新空气
- 577. 切断幼儿致病根源
- 578. 新生儿中药针剂的用法
- 579. 少儿慎服驱铅药物
- 580. 幼儿发烧少茶多水
- 581. 幼儿发烧与鸡蛋
- 582. 幼儿发烧与蜂乳
- 583. 幼儿发烧食清淡

细节养生，健康久久 / 148

- 584. 适时休息才不累
- 585. 定时睡觉才不困
- 586. 规律饮食才不饿
- 587. 按时排便不中毒
- 588. 有屁就放不憋着
- 589. 关怀双脚助健康
- 590. 关注骨骼避早衰
- 591. 耳朵清洁自己行

- 592. 专物专用爱眼睛
- 593. 东西乱了，脑子乱了

第三篇 防防抗抗争健康 / 151

防胃癌的秘密武器 / 153

- 594. 防胃癌秘诀一
- 595. 防胃癌秘诀二
- 596. 防胃癌秘诀三
- 597. 防胃癌秘诀四
- 598. 防胃癌秘诀五
- 599. 防胃癌秘诀六

菌痢患者的生活手册 / 154

- 600. 菌痢患者忌肉
- 601. 菌痢患者忌蔬菜
- 602. 菌痢患者忌奶
- 603. 菌痢患者忌刺激类食物
- 604. 菌痢患者忌不洁食物
- 605. 菌痢患者忌辛辣食物
- 606. 菌痢患者忌性寒食物
- 607. 菌痢患者忌红薯
- 608. 菌痢患者忌甜食
- 609. 菌痢患者忌苦菜
- 610. 菌痢患者忌菱角

溃疡病患者的生活手册 / 156

- 611. 溃疡病患者饮食的冷热
- 612. 溃疡病患者饮食的硬软
- 613. 溃疡病患者饮食的浓淡
- 614. 溃疡病患者饮食的饥饱
- 615. 溃疡病患者与酒、茶、咖啡
- 616. 溃疡病患者与止痛药
- 617. 溃疡病患者与降压药
- 618. 溃疡病患者与激素
- 619. 溃疡病患者与非那西汀、咖啡因
- 620. 溃疡病患者与交感神经阻滞剂
- 621. 溃疡病患者与抗癫痫类药物



622. 溃疡病患者与含酒类药物

食道癌患者的生活手册 / 159

623. 食道癌患者应流食

624. 食道癌患者应温食

625. 食道癌患者应淡食

呼吸系统平安的生活手册 / 160

626. 哮喘患者的饮食

627. 老“慢支”要戒烟

628. 老“慢支”要保暖

629. 肺病患者不饱食

肝病患者的生活手册 / 161

630. 慢性肝病患者与小麦、土豆

631. 肝硬化患者与粗糙食物

632. 肝病患者与羊肉

633. 肝病患者与甲鱼

634. 肝病患者与生姜

635. 肝病患者与葵瓜子

636. 乙肝患者与肥胖

637. 乙肝患者与酒精

638. 乙肝患者与香烟

639. 乙肝患者与劳逸结合

640. 乙肝患者息怒爱肝

641. 乙肝患者性爱之有度

642. 乙肝患者用药有规范

643. 乙肝患者与辛辣食物

644. 乙肝患者与加工食品

645. 乙肝抗病毒治疗误区一

646. 乙肝抗病毒治疗误区二

647. 乙肝抗病毒治疗误区三

648. 乙肝抗病毒治疗误区四

649. 乙肝抗病毒治疗误区五

650. 乙肝抗病毒治疗误区六

651. 乙肝抗病毒治疗误区七

652. 乙肝抗病毒治疗误区八

653. 乙肝抗病毒治疗误区九

654. 乙肝抗病毒治疗误区十

不能掉以轻心的胆 / 167

655. 慢性胆囊炎患者与脂肪

656. 慢性胆囊炎患者与蛋白质

657. 慢性胆囊炎患者与碳水化合物

658. 慢性胆囊炎患者与水

659. 慢性胆囊炎患者与刺激性食物

660. 慢性胆囊炎患者的家庭护理

“前列腺”更需要关怀 / 169

661. “前列腺”忌烟酒

662. “前列腺”忌骑车

663. “前列腺”忌憋尿

664. “前列腺”忌忧思过劳

665. “前列腺”忌不运动

666. “前列腺”忌劳累过度

667. “前列腺”忌感染

668. “前列腺”忌纵欲

669. 感冒药伤了前列腺

670. 前列腺增生当心尿中毒

671. 前列腺肥大用药有禁忌

偏头痛的调理 / 171

672. 偏头痛注意气候

673. 偏头痛注意药物

674. 偏头痛注意饮食

675. 偏头痛注意心理调节

皮肤健康很容易 / 172

676. 好皮肤，口禁忌

677. 皮肤健康靠锻炼

678. 皮肤健康靠小心

679. 皮肤健康靠医生

680. 皮肤健康靠细节

681. 皮肤健康靠环境

682. 牛皮癣的日常护理

683. 鱼鳞病无药治有疗法

服用西药后的饮食规则 / 175

684. 四环素类药的敌人



685. 磺胺类药的敌人
686. 降压药的敌人
687. 激素类药的敌人
688. 服氨基比林药物时忌腌肉
689. 安眠药经不起酒精“考验”
690. 当维生素K遭遇维生素C
691. 服保泰松时忌食高盐食物
692. 茶碱类药物拒绝高蛋白
693. 小心药物与食物中的同类项
694. 忌烟的药物
695. 不要让食物给药物画减号

“中西合璧”有讲究 / 178

696. “中西合璧”治咳嗽
697. “中西合璧”治感冒
698. “中西合璧”治血脂
699. “中西合璧”治尿糖
700. “中西合璧”治炎症
701. “中西合璧”治肠胃
702. “中西合璧”治肾炎

高血压不可怕 / 179

703. 高血压患者与测血压
704. 高血压患者与血压反复
705. 高血压患者与药物选择
706. 高血压患者与综合治疗
707. 高血压患者与关注病情
708. 高血压患者与正常标准
709. 认清高血压与高血压病
710. 高血压患者正确的药量
711. 高血压患者正确的药物搭配
712. 高血压患者正确的服药时间

糖尿病不可怕 / 182

713. 糖尿病患者的饮食
714. 晚上别服优降糖
715. 糖尿病患者与皮质激素
716. 糖尿病患者与甲状腺激素
717. 糖尿病患者用药禁忌一

718. 糖尿病患者用药禁忌二
719. 糖尿病患者用药禁忌三
720. 糖尿病患者用药禁忌四
721. 糖尿病患者用药禁忌五
722. 糖尿病患者用药禁忌六
723. 糖尿病患者用药禁忌七
724. 糖尿病患者与情志调理

哮喘不可怕 / 185

725. 越清洁越哮喘
726. 工作环境与哮喘
727. 情绪激动与哮喘
728. 缓解月经性哮喘
729. 运动性哮喘自行缓解
730. 认识药物性哮喘
731. 系统治疗支气管引起的哮喘
732. 哮喘用药的早定律
733. 哮喘用药的有效定律
734. 哮喘与心得安
735. 哮喘与阿司匹林
736. 哮喘与肾上腺素气雾剂和茶碱类药物
737. 哮喘治疗的规律

腹泻不可怕 / 188

738. 腹泻用药的缓急
739. 抗生素不要随便用
740. 腹泻的停药时机
741. 腹泻的换药章法
742. 腹泻时止痛剂的选用

新婚用药课堂 / 189

743. 新婚与使用西咪替丁
744. 新婚与使用环磷酰胺
745. 新婚与使用柳氮磺吡啶
746. 新婚与使用复方新诺明
747. 新婚与使用甲状腺制剂
748. 新婚与使用利尿药和抗精神病药
749. 直接损害性腺的药物
750. 抑制性腺功能的药物

