

健康北京
FOR YOUR HEALTH

检验你的

健康常识

● 精品栏目精心打造

● 专家学者坐堂会诊

北京电视台《健康北京》栏目组◎编

中华书局

检验你的

健康 常识

北京电视台《健康北京》栏目组◎编



参与本书编写人员名单

策划

李小峰 张建枢 陈 虎 徐 滔 李志国 马彦明

主编

施卫平

编辑组成员

陈中颖	张蓝姗	王 萌	史亚云	郭权华	张丽丽
潘 越	唐 锦	成 默	刘 曼	王 景	王 卉
刘志伟	孙彦君	程 莉	张 超	陆 平	何语菲
石静云	郭 颖	王 孜	金 婷	路军慈	夏 月
高 珊	陈文克	郑 兵	王立军		

总目

上编 健康生活常识

一、饮食常识	003
二、保健常识	038
三、健身美容	054
四、心灵诊所	074
五、安全用药	089

下编 疾病防治常识

六、五官科	107
七、皮肤科	129
八、呼吸系统	143
九、胃肠	149
十、骨科	158
十一、传染病	172
十二、肾脏	179
十三、妇产科	185
十四、糖尿病	191
十五、高血压	198
十六、心血管	206
十七、其他	218
十八、儿科	230
十九、急救	244



一 饮食常识

Y I N S H I C H A N G S H I

- | | | | |
|----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 1 渴了才去喝水对吗? | 003 | 20 饮用牛奶要注意什么? | 008 |
| 2 能一次性大量饮水吗? | 003 | 21 早餐奶能当奶喝吗? | 008 |
| 3 餐前可以空腹饮水吗? | 003 | 22 如何用酸奶健康减肥? | 008 |
| 4 一边吃饭一边喝水对不对? | 004 | 23 喝酸奶有哪些讲究? | 009 |
| 5 每天清晨喝下一杯冷水真的
可以排毒养颜吗? | 004 | 24 什么人不适合喝酸奶? | 009 |
| 6 一个人喝水越多越好吗? | 004 | 25 喝豆浆可以帮助妇女安度更年期? | 009 |
| 7 什么是利水食物? | 004 | 26 怎样喝豆浆才科学,
什么人不适合喝豆浆? | 010 |
| 8 经常喝含有维生素C的饮料
是多多益善吗? | 005 | 27 豆浆和牛奶真的不能一起喝吗? | 010 |
| 9 饭后能喝大量的浓茶水吗? | 005 | 28 豆浆和牛奶谁更有营养? | 010 |
| 10 怎样喝茶才科学? | 005 | 29 不同人群该怎么选择牛奶、豆浆? | 011 |
| 11 隔夜茶可以喝吗? | 005 | 30 吃水果要不要削皮? | 011 |
| 12 什么样的菊花最适合饮用? | 006 | 31 削去烂掉部分的水果还可以吃吗? | 012 |
| 13 哪些人喝菊花茶的时候
不适合加冰糖? | 006 | 32 霉变有什么危害?
怎样才能控制霉菌? | 012 |
| 14 如何用菊花茶保护视力? | 006 | 33 食用苹果有哪些好处? | 013 |
| 15 银杏叶片能直接泡水喝吗? | 007 | 34 苹果的品质可以检测吗? | 013 |
| 16 浓茶可以解酒? | 007 | 35 食用梨有哪些好处? | 013 |
| 17 酒后可以吃药吗? | 007 | 36 食用葡萄有哪些好处? | 014 |
| 18 大量喝酒对身体有哪些坏处? | 007 | 37 葡萄应不应该带皮儿吃? | 014 |
| 19 如何饮酒才是安全的? | 008 | 38 如何才能清除葡萄上的白霜? | 014 |
| | | 39 荔枝对人体有哪些好处? | 015 |
| | | 40 吃樱桃有哪些禁忌? | 015 |
| | | 41 怎样制作荔枝莲子粥? | 015 |

- 42 为什么有时候香蕉
会加重便秘症状? 015
- 43 橘子和牛奶能一起吃吗? 016
- 44 橘子皮泡水真能保健吗? 016
- 45 为什么要用糖炒栗子而且尽量
不要买开口栗子? 016
- 46 柚子有哪些防病治病的功效? 016
- 47 柚子与降血压药能一起吃吗? 017
- 48 食用黄瓜和西红柿有哪些好处? 017
- 49 用西红柿拌黄瓜真的会造成
营养流失吗? 018
- 50 长时间加热后西红柿鸡蛋汤中的
鸡蛋为什么会变黑? 018
- 51 洋葱有哪些功效? 018
- 52 洋葱有哪些食用禁忌? 019
- 53 胡萝卜有哪些功效? 019
- 54 过多食用胡萝卜会有哪些副作用? 019
- 55 如何科学食用菠菜? 019
- 56 黄豆芽有哪些功效? 020
- 57 如何科学食用黄豆芽? 020
- 58 豆腐含有哪些营养物质?
哪种豆腐含钙量比较多? 020
- 59 痛风病人适合食用豆腐吗? 021
- 60 体质偏寒的人该怎样食用豆腐? 021
- 61 自家腌制酸菜应注意哪些问题? 021
- 62 怎样挑选超市的酸菜? 022
- 63 食用金针菇有哪些好处? 022
- 64 食用金针菇不当会有哪些危害? 022
- 65 如何安全食用金针菇? 023
- 66 如何用土豆来减肥? 023
- 67 为什么说土豆是一种极好的主食? 023
- 68 土豆除了能吃以外还有哪些妙用? 024
- 69 为什么不提倡吃薯片等油炸的
土豆食品? 024
- 70 为什么会有“柿子螃蟹赛砒霜”
的说法? 024
- 71 吃螃蟹应注意哪些问题? 025
- 72 吃柿子应注意哪些问题? 025
- 73 食用粗粮是越多越好吗? 025
- 74 应怎样合理地食用粗粮? 025
- 75 薏米有美容功效吗? 026
- 76 怎样服用薏米才能达到满意的
美容健身效果? 026
- 77 薏米有哪些食用宜忌? 026
- 78 薏米能防癌抗癌吗? 026
- 79 食用过夜的米饭有何害处? 027
- 80 方便面有健康新吃法吗? 027
- 81 点菜有哪些基本技巧? 027
- 82 脂肪对人体有哪些作用? 028
- 83 如何科学地摄取脂肪? 028
- 84 为什么说油脂是一种必需的
调味品? 029
- 85 为什么不能空着肚子吃大鱼大肉? 029
- 86 怎样正确选择和食用小龙虾? 029
- 87 吃肉和海鲜的时候喝茶水能
帮助消化吗? 030
- 88 何谓饭后“七不急”? 030
- 89 长期挑食会有什么样的危害? 030
- 90 怎样改正孩子挑食的毛病? 031
- 91 常见的叶酸缺乏有哪几种原因? 031
- 92 为什么要控制盐的摄入量? 031
- 93 生姜的作用是什么? 032
- 94 大蒜的作用是什么? 032
- 95 吃蒜后为什么有臭味? 032





- 96 葱的功效是什么？食葱有何禁忌？ 033
- 97 味精有毒吗？ 033
- 98 味精对健康只有害处没有好处吗？ 033
- 99 怎样合理使用味精？ 034
- 100 鸡精是从鸡身上提取的物质吗，
如何正确使用？ 034
- 101 什么是案板生熟分开？ 034
- 102 案板为什么需要经常刷洗？ 034
- 103 筷子应该及时更换吗？ 035
- 104 用什么材质的筷子比较健康？ 035
- 105 用什么样的碗最好？ 035
- 106 如何正确洗碗？ 035
- 107 鱼肝油能大量服用吗？ 036
- 108 龟苓膏比较适用于哪些症状？ 036
- 109 哪些人不宜服用龟苓膏？ 037
- 110 为什么枸杞吃多了会造成腹泻？ 037
- 111 如何正确食用枸杞来养生保健？ 037
- 112 使用枸杞有哪些宜忌？ 037
- 118 涂改液有毒吗？ 040
- 119 环保型的涂改液也会危害健康吗？ 041
- 120 平时使用的带有香味的文具
也有危害吗？ 040
- 121 塑料袋为什么可能使人铅超标？ 040
- 122 如何分辨劣质的塑料袋子？ 041
- 123 我们应该如何挑选PVC材质的
塑料制品？ 041
- 124 为什么长期使用塑料瓶盛醋会
导致食物中毒？ 041
- 125 如何安全燃放烟花爆竹？ 041
- 126 节日期间如何避免意外伤害？ 042
- 127 如何预防“节日病”？ 042
- 128 考生在参加高招体检时应该
注意什么呢？ 043
- 129 年轻人体检的侧重点是什么？ 043
- 130 中年人为什么要定期做体检？ 043
- 131 怎样选择和购买保健品？ 044
- 132 如何应对“春困秋乏”？ 044
- 133 怎样进行全身按摩？ 045
- 134 长时间处于一个体位有什么害处？ 045
- 135 肠胃不舒服时有什么
保健的方法吗？ 045
- 136 咽唾液真的对身体有好处吗？ 046
- 137 睡眠中为什么会出现
“鬼压床”现象？ 046
- 138 如何预防和治疗“鬼压床”？ 046
- 139 为什么说吸烟危害健康？ 047
- 140 如何正确戒除烟瘾？ 047
- 141 洗头按摩要注意什么？ 047
- 142 拔胡须会有哪些危害？ 048
- 143 嚼口香糖可以代替刷牙吗？ 048

保健常识

BAO JIAN CHANG SHI

- 113 不清洁的空调系统会给人们带来
那些疾病？ 038
- 114 埋伏在商场里的健康隐患有哪些？ 038
- 115 为什么花草可以起到净化空气和
解毒的作用？ 039
- 116 如何科学合理地摆放“解毒”
植物？ 039
- 117 冬天应该经常开窗通风吗，
要注意些什么问题？ 039

144 什么情况下不适合嚼口香糖? 049

145 有的太阳镜为什么会导致头疼
和眼睛疼? 049

146 什么样的人不适合戴太阳镜? 049

147 什么样的太阳镜才算是适合
自己的? 050

148 经常开车的人适合戴什么样的
太阳镜? 050

149 如何正确选择和佩戴太阳镜? 050

150 长期佩带劣质耳塞对耳朵的健康会
有什么样的影响? 050

151 用耳机接打电话、收听音乐好吗? 051

152 戴戒指应该注意什么? 051

153 怎样着装和使用遮阳伞才能起到良
好的遮阳效果? 051

154 如何增强皮肤对紫外线的耐受力,
晒伤了怎么办? 051

155 煮银杏叶水泡脚可以治疗老年人
脚后跟疼的毛病? 052

156 穿高跟鞋会有哪些弊病? 052

157 怎样选择高跟鞋? 052

158 怎样才能买到合脚的鞋? 053

有好处吗? 056

166 晨练要注意哪些事宜呢? 056

167 晨练后洗个热水澡正确吗? 057

168 腹式呼吸的具体做法是怎样的? 057

169 腹式呼吸法对身体有什么益处? 057

170 常练“拍手功”对健康什么好处? 057

171 练太极拳时应该注意些什么? 057

172 拍打身体不当可能引发肠梗阻? 058

173 老年人经常做下腰的动作好吗? 058

174 柔力球运动对我们身体
有什么好处? 059

175 打柔力球应注意什么? 059

176 踢毽子有哪些保健功能? 059

177 放风筝能缓解颈椎病? 060

178 怎样让健身走起到健身的功效? 060

179 健身走的最佳时间是什么时候? 060

180 爬对身体有什么好处? 061

181 走鸭步对身体有何影响? 061

182 游泳会有什么样的“后遗症”? 061

183 游泳时应怎样避免传染疾病? 061

184 坚持冬泳真的能够治疗疾病吗? 062

185 哪些人不适合冬泳? 062

186 什么是抗衰老药物? 062

187 维生素E能延缓衰老吗?

服用时应注意什么? 062

188 用小苏打来美容可行吗? 063

189 美容精油能口服吗? 063

190 精油有几类? 063

191 为什么有些人使用精油会过敏?

哪些人不适合使用精油? 064

192 精油的正确使用方法是怎样的? 064

193 红酒面膜在使用时有

健身美容

J I A N S H E N M E I R O N G

159 怎样才叫适量运动? 054

160 运动后肌肉酸痛的原因有哪些? 054

161 怎样缓解运动后肌肉酸痛? 054

162 规律生活真的是长寿的秘诀吗? 055

163 老年人为什么要多参加社会活动? 055

164 老年人健身要注意什么? 056

165 中老年人晨练后躺下来休息



006

- 哪些注意事项? 064
- 194 成年人适合用婴儿护肤品吗? 065
- 195 该如何消除痘痘? 065
- 196 如何正确使用防晒霜? 065
- 197 如何正确选择防晒霜? 066
- 198 如何正确使用香水? 066
- 199 为什么有人用柠檬敷脸会
使皮肤脱屑、红肿? 066
- 200 脸上涂抹蜂胶会引发皮肤炎症吗? 066
- 201 痔疮膏能够用来治疗黑眼圈吗? 067
- 202 光子美容应该注意什么? 067
- 203 肉毒素能够起到瘦脸的效果吗? 067
- 204 注射美容应注意什么? 068
- 205 滥用肉毒素有哪些危害? 068
- 206 受到肉毒素侵害的脸还能
恢复正常吗? 069
- 207 嫁接睫毛以后就会永远拥有可爱的
双眼吗? 069
- 208 为什么有些人嫁接睫毛之后产生过敏、
炎症? 069
- 209 “丰胸彩铃”真的能丰胸吗? 069
- 210 美容院推出的卵巢保养科学吗? 070
- 211 为什么卵巢囊肿患者不适合
做腹部按摩? 070
- 212 如何正确保养卵巢? 070
- 213 “断骨增高”手术真的能使人
“长高”吗? 071
- 214 “断骨增高”手术有风险吗? 071
- 215 什么样的医疗机构才能开展
“断骨增高”手术? 071
- 216 减肥药有什么副作用? 071
- 217 医学上减肥的定义是什么? 072
- 218 减肥应注意哪些问题? 072

- 219 蔬菜和维生素片减肥法
有什么危害? 072
- 220 怎样减肥才科学? 072
- 221 为什么减肥后人瘦了, 肝脏反而
会“胖”了呢? 073
- 222 睡觉会减肥吗? 073
- 223 吃蛋白粉减肥会有哪些副作用? 073

四 心灵诊所

XIN LING ZHEN SUO

- 224 人为什么会撒谎? 074
- 225 怎么避免情绪传染? 074
- 226 怎样保持婚姻的鲜活,
获得美满婚姻? 074
- 227 单亲家庭怎样避免
和改善婆媳矛盾? 075
- 228 家庭环境怎样影响着孩子
的社会行为? 075
- 229 为什么有人爱猫却又伤害、
虐待猫呢? 076
- 230 出现失眠问题时, 应该怎么办? 076
- 231 发热可能是由精神因素引起的,
怎样治疗? 076
- 232 故意哭有什么危害? 077
- 233 好哭的原因是什么? 077
- 234 人们为什么会诅咒别人? 077
- 235 诅咒这种宣泄方式对人有什么损害?
怎样治疗? 077
- 236 什么是癔病, 该怎样预防? 078
- 237 癔病患者发病后, 周围人应该怎样
协助其进行治疗? 078
- 238 癔症的症状有哪些? 079

239 什么是典型的癔症性神游症? 079

240 严重自卑心理有哪些表现? 079

241 如何走出自卑的阴影? 079

242 什么是自虐? 080

243 什么是梦游? 080

244 眩晕是隐性抑郁症的躯体化表现吗? 081

245 什么是隐性抑郁症与微笑性抑郁症? 081

246 什么是产后忧郁症? 081

247 为什么老年人容易得抑郁症? 081

248 抑郁症的高发人群有哪些? 082

249 抑郁症有哪些危害? 082

250 怎样治疗抑郁症? 082

251 什么是更年期抑郁症, 怎样防治? 082

252 为什么得上抑郁症的人容易出现轻生的念头? 083

253 为什么女性更容易得抑郁症? 083

254 什么是大学新生适应障碍症? 产生的原因有哪些? 083

255 如何消除大学新生适应障碍症? 084

256 什么是妄想症, 有哪些症状? 084

257 什么样的人容易患妄想症? 084

258 诱发妄想症的因素有哪些? 085

259 如何防治妄想症? 085

260 什么是嫉妒妄想, 如何防范? 085

261 如何在心理上解释暴力中受害者的自杀行为? 086

262 患抽动症的原因是什么? 怎样治疗? 086

263 青春期的孩子为什么容易沉迷网络游戏? 086

264 如何判断赌博上瘾是否是病

理性的? 087

265 赌博成瘾怎么会发展到病理性程度呢? 087

266 怎样帮助病理性赌博患者回归正常的生活轨道? 087

267 什么心理造成人们刷卡成瘾? 088

五 安全用药

AN GUAN YONG YAO

268 哪些药品可以在冰箱保存? 089

269 在保存药物时应注意哪些事项? 089

270 中药应该怎么保存? 089

271 过期药品为什么要设点搜集、集体销毁? 090

272 “一日三次”就是随一日三餐服药吗? 090

273 “饭前服用”就是先吃完药再吃饭吗? 090

274 吃了药, 一定要多喝水? 091

275 导致不恰当的合并用药常见的原因有哪些? 091

276 天天吃的油盐酱醋, 也会影响药物疗效吗? 091

277 哪些药物不能与酒同时服用? 092

278 胶囊药为什么不能去壳吃? 092

279 胶囊药到底应该怎么吃? 093

280 喝糖浆要注意什么? 093

281 什么是药物性食管损伤? 093

282 怎样避免药物性食管损伤? 093

283 突然发生输液反应怎么办? 094

284 抗过敏药物也会让过敏现象更加严重吗? 094



- 285 大补维生素对身体有没有害处? 094
- 286 膳食的能量主要来源于哪儿? 095
- 287 什么人应补充维生素? 095
- 288 服用缓解胃痉挛的药物要注意哪些问题? 095
- 289 为什么说胃药不能当止疼药? 096
- 290 如何科学服用胃药? 096
- 291 服用促胃动力药会有什么不良反应? 097
- 292 长期饮用碳酸饮料者,服用含有布洛芬的非甾体抗炎药物,可能出现胃溃疡甚至出血吗? 097
- 293 维生素C和抗酸药为什么不能一起服用? 097
- 294 天麻可以治疗所有的头晕、头痛吗? 097
- 295 天麻怎样用于日常保健? 098
- 296 眼药对眼睛有副作用吗? 098
- 297 应该怎样正确点眼药水? 098
- 298 成年人使用的滴鼻液为什么孩子使用后可能中毒? 098
- 299 饮用胖大海会引发食欲不振、腹泻和头晕胸闷吗? 099
- 300 为什么诺氟沙星等喹诺酮类药物不适合儿童服用? 099
- 301 为什么庆大霉素等氨基糖甙类药物不适合儿童服用? 100
- 302 降压药波依定能掰开服用吗? 100
- 303 预防性输液能不能溶栓? 100
- 304 预防脑血栓有办法吗? 100
- 305 服用阿司匹林有哪些注意事项? 101
- 306 长期服用阿司匹林的患者应注意什么? 101

- 307 如何正确使用红花油等活血化淤的药物? 101
- 308 为什么降糖药“阿卡波糖”一定要在“一口饭”时服用呢? 102
- 309 服用阿仑膦酸钠需要注意什么? 102
- 310 镇痛药盐酸曲马多有什么特点? 102
- 311 过量服用盐酸曲马多会有哪些不良后果? 103

六 五官科

W U G U A N K E

- 312 口腔溃疡跟营养有什么关系? 107
- 313 工作或精神压力太大也会导致口腔溃疡吗? 107
- 314 什么叫感染窗口期? 107
- 315 患口腔溃疡应怎么办? 107
- 316 木糖醇在我们的生活中起着怎样的作用? 108
- 317 通过口气,可以大致辨别出不同的疾病吗? 108
- 318 检查口臭有什么方法? 108
- 319 怎样注意口腔卫生? 109
- 320 面瘫是怎样引起的? 109
- 321 如果得了面瘫,应该怎么做? 109
- 322 打鼾说明睡眠质量好吗? 109
- 323 打鼾会导致肥胖吗? 110
- 324 打鼾会引起高血压吗? 110
- 325 打鼾容易引发交通事故吗? 110
- 326 如何治疗鼾症? 111
- 327 经常耳鸣是上火的表现吗? 111
- 328 如何判断耳鸣症状? 111
- 329 耳鸣产生的原因及危害有哪些? 112

- 330 夜间磨牙存在着什么健康隐患? 112
- 331 导致磨牙的原因是什么? 如何治疗磨牙症? 112
- 332 哪些人不适合做烤瓷牙? 112
- 333 哪些人适合做烤瓷牙? 113
- 334 扁桃体炎是怎样形成的? 113
- 335 得了慢性扁桃体炎,一定要将扁桃体切除吗? 113
- 336 扁桃体发炎和肾炎有什么关系? 114
- 337 游泳导致耳朵进水应该怎么处理? 114
- 338 耳朵发炎时应该自己涂抹消炎膏吗? 114
- 339 呛水为什么容易引发急性、化脓性鼻窦炎? 115
- 340 为什么患了急性、化脓性鼻窦炎会出现脸颊疼、甚至头疼的症状呢? 115
- 341 鼻子的囊肿怎么会殃及视力? 115
- 342 眩晕为什么要看耳鼻喉科? 115
- 343 怎样治疗耳石症? 116
- 344 张口咔咔作响是怎么回事? 拍下下巴可能造成关节损伤? 116
- 345 怎样预防外耳道乳头状瘤? 116
- 346 什么是化脓性软骨膜炎? 117
- 347 剥脱性唇炎是如何引起的? 117
- 348 什么是“警觉面容”? 117
- 349 “眼中风”常发生在什么人群中? 117
- 350 患有高血压病的老年人应怎样防治“眼中风”? 118
- 351 “左眼跳财,右眼跳灾”这一说法有没有科学依据? 118
- 352 红眼病的症状有哪些? 118
- 353 红眼病的主要传播途径有哪些? 119
- 354 应该如何预防红眼病? 119
- 355 什么是白内障,其治疗方法有哪些? 119
- 356 白内障手术之前需要做什么准备工作吗? 119
- 357 什么因素会导致先天性白内障? 120
- 358 先天性白内障手术和术后需注意什么? 120
- 359 用洗眼液滴眼睛可以治疗干眼吗? 120
- 360 频繁点氯霉素眼药水可取吗? 120
- 361 什么是角膜溃疡? 严重者可能引起哪些并发症? 121
- 362 怎样才能保护好眼角膜? 121
- 363 应该怎样正确使用和佩戴隐形眼镜? 121
- 364 佩戴隐形眼镜不当可能造成眼结石? 121
- 365 怎样预防和治疗眼结石? 122
- 366 眼睛干燥跟关节炎有什么关系? 122
- 367 怎样预防干眼症? 122
- 368 泪囊炎有哪些治疗方法? 123
- 369 季节性过敏性的结膜炎有什么症状? 过敏源是什么? 如何治疗? 123
- 370 什么是青光眼? 124
- 371 如何预防脱发? 124
- 372 什么是斑秃? 怎样治愈斑秃? 124
- 373 可能造成头皮屑的原因有哪些? 124
- 374 如何选择和使用去屑洗发水? 125
- 375 如果使用了多种去屑洗发水效果都不理想该怎么办? 125
- 376 为什么使用护发素没有洗净会导致皮囊炎? 126
- 377 哪些食物有护发作用? 126
- 378 洗发过程中有哪些护发方法? 126



009



379 什么是丹毒? 症状是什么? 什么是
复发性的丹毒? 127

380 什么是甲沟炎, 如果没有及时治疗,
会有什么后果? 127

381 引起甲沟炎的因素有哪些? 127

七 皮肤科

P I F U K E

382 经常洗澡皮肤怎么还会缺水
干痒呢? 129

383 中老年人为什么一到干燥季节
就容易犯皮肤瘙痒症? 129

384 用非常烫的水冲洗来止痒正确吗? 129

385 怎样缓解皮肤瘙痒 129

386 皮肤瘙痒的人应注意哪些问题? 130

387 过敏体质的人食用猕猴桃时需要
注意哪些问题? 130

388 除猕猴桃外, 还有哪些水果可能
引起过敏反应? 130

389 水果表皮的农药会引发过敏症吗? 131

390 什么叫鸡蛋过敏? 有什么症状? 131

391 食物过敏有什么特点, 是终身的吗? 131

392 普通人怎么来判断自己会不会对
药物产生过敏反应? 132

393 什么是麻疹样型药疹? 132

394 什么是固定型药疹? 132

395 药疹的类型有哪些? 132

396 尘螨为什么会引起过敏性哮喘? 133

397 尘螨引起的过敏性哮喘有什么
临床表现? 133

398 怎样消除家中的尘螨? 133

399 什么是鲜红斑痣? 如何治疗? 133

400 用激光治疗鲜红斑痣有哪些特点? 134

401 什么是脚气? 得了脚气
应不应该搔抓? 134

402 脚气是如何传染的? 134

403 如何预防和治疗脚气? 135

404 痱子是怎么产生的? 135

405 为什么花露水、风油精抹在痱子上
会导致刺激性皮炎? 135

406 出了痱子该怎样正确处理? 135

407 如何预防痱子? 136

408 流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒这些感冒症状
可能源于花粉症? 136

409 花粉症的症状会反复出现吗? 136

410 怎样预防和治疗花粉症? 137

411 麻疹高发季节如何做好预防措施? 137

412 什么是外源性过敏性肺炎? 137

413 怎样治疗和预防外源性过敏性
肺炎? 138

414 养鸽子需谨防肺炎? 138

415 蚕豆病有哪些症状? 139

416 如何预防蚕豆病? 139

417 发生面部激素依赖性皮炎该
怎么做? 139

418 用柑橘等果蔬做面膜需谨防光敏性
皮炎? 139

419 光敏性皮炎应该怎么治疗? 140

420 年轻人会得带状疱疹吗? 140

421 如何区别带状疱疹引起的疼痛与
一般的疼痛? 140

422 引起痤疮的原因有哪些?

美容院用针挑痘痘的做法可取吗? 141

423 经常洗脸有利于治愈痤疮吗? 141

424 正规的治疗痤疮的方法是什么? 141

425 小黑痣怎么会和“癌变”

扯上关系呢? 142

426 对于身上的黑痣,我们又该注意些

什么呢? 142

427 为什么使用磨脚石会使脚部的

皮肤更加干裂? 142

428 脚后跟干裂怎么办? 142

447 哪些人不宜接种流感疫苗? 147

448 接种流感疫苗后可能会有哪些不良
反应? 147

449 老年慢性病患者如何接种

“流感疫苗”? 148

450 接种流感疫苗后还会得流感吗? 148

451 什么时间接种流感疫苗比较合适? 148

八 呼吸系统

H U X I X I T O N G

429 咳嗽吃点止咳药就能好么? 143

430 咳嗽变异型哮喘是一种什么病? 143

431 咳嗽变异型哮喘有哪些预防的

方法? 143

432 早期哮喘的症状是什么? 144

433 怎样治疗过敏性哮喘? 144

434 为什么有时候咳嗽吃止咳药

不管用? 144

435 如何预防胃食管反流性咳嗽? 144

436 造成慢性咳嗽的原因有哪些? 145

437 患了感冒,应该如何治疗? 145

438 夏季患了暑湿感冒以后吃藿香正气

为什么效果不好? 145

439 天热的时候该如何正确预防感冒? 145

440 治疗感冒用抗生素好吗? 146

441 如何区别普通感冒和流感? 146

442 胃肠型感冒和急性胃肠炎的区别是

什么? 146

443 怎样治疗胃肠型感冒? 147

444 感冒会引发心肌炎? 147

445 怎样正确对待感冒? 147

446 哪些人应该接种流感疫苗? 147

九 胃 肠

W E I C H A N G

452 做了胃切除手术后能吃饭、喝水吗? 149

453 做了胃切除手术后饮食上需要注意
什么? 149

454 胃病检查时为什么要做胃镜? 149

455 胃溃疡病患者日常饮食应该注意些
什么? 149

456 患消化性溃疡病能吃大量的非载体类
的消炎药吗? 150

457 胃疼的时候能吃止疼药吗? 150

458 得了胃病在饮食上要注意什么? 151

459 什么是肠梗阻? 151

460 肠梗阻有哪些典型症状? 151

461 发生肠梗阻后需要注意哪些问题? 151

462 如何避免肠梗阻? 152

463 餐后腹痛可能是是什么原因造成的? 152

464 什么是沙门氏菌食物中毒? 152

465 什么食物会引起沙门氏菌食物
中毒? 152

466 日常生活中怎样避免沙门氏菌对身体
的侵袭? 153

467 沙门氏菌感染是如何传染的? 153

468 什么是中毒性痢疾? 153



469 孩子患上中毒性痢疾家长该

怎么办? 154

470 腹泻时, 不吃不喝正确吗? 154

471 细菌性痢疾的多发季节是什么时候,

应注意什么? 154

472 什么叫腹泻, 其发病原因是什么? 155

473 腹泻有可能是被传染的? 155

474 怎样预防感染诺瓦克病毒? 155

475 如何预防腹泻? 155

476 得了腹泻怎么办? 156

477 腹泻病人除接受治疗外还应该注意

什么? 156

478 有缓解便秘的好方法么? 156

十 骨 科

G U K E

479 什么是髌骨软骨软化症? 158

480 髌骨软骨软化症可以预防吗? 158

481 手机为什么会引发拇指肌腱劳损? 158

482 “手机中毒症”有什么危害? 159

483 如何治疗“手机中毒症”? 159

484 干燥综合征的临床特征是什么? 159

485 干燥综合征的易感人群有哪些? 159

486 什么是高尿酸症, 可以引起哪些

疾病? 159

487 胶原蛋白可以治疗或者预防骨质疏松吗?

可以修复关节软骨吗? 会引起尿酸

高吗? 160

488 腰椎间盘突出有什么症状? 160

489 为什么年轻人会得腰椎间盘突出这样的

疾病? 160

490 久坐会使腰椎间盘突出吗? 160

491 如何治疗腰椎间盘突出? 161

492 长期伏案工作者应该注意哪些

问题? 161

493 皮炎有哪些症状? 161

494 什么因素容易诱发皮炎? 161

495 治疗皮炎应注意哪些问题? 161

496 脊髓型颈椎病和神经根型颈椎病

分别有什么症状? 应该怎样治疗? 162

497 颈椎病变有什么危害, 如何预防? 162

498 什么是重症肌无力? 162

499 如何治疗纤维肌痛综合征? 163

500 骨质疏松可能和甲状旁腺素高

有关? 163

501 盲目补钙有什么危害? 163

502 怎样预防和治疗骨质疏松症? 164

503 怎样补钙最有效? 164

504 什么是先天性骨膜膨出症,

发病的原因是什么? 164

505 手术切除脊柱膨出囊肿有什么

危险? 165

506 崴脚可能引发神经源性疼痛? 165

507 引起膝部疼痛的原因有哪些? 165

508 如何避免痛风发作? 165

509 鸡汤可能引发痛风病? 166

510 哪些人群不宜喝鸡汤? 166

511 不良姿势可能导致颈椎病?

该怎样预防? 166

512 骨质增生是疾病吗, 如何正确

防治? 167

513 如何避免或者减慢骨病变的进程? 167

514 长骨刺算颈椎病吗? 168

515 骨刺能通过按摩和锻炼治愈吗? 168

516 什么样的颈椎病不适合进行按摩

治疗? 168



- 517 得了颈椎病一定要手术才能
治好吗? 168
- 518 怎样自我检查和预防脊椎病? 169
- 519 颈部旋转时发出啪啪的弹响声跟颈椎病
有关吗? 169
- 520 为什么说“人老腿先老”? 169
- 521 怎样区分肋软骨炎引起的肋软骨
增粗水肿和乳腺的肿块? 170
- 522 怎样预防和治疗肋软骨炎? 170
- 523 腿抽筋预示着什么? 171

十一 传染病

CHUAN RAN BING

- 524 什么是广州管圆线虫? 172
- 525 感染广州管圆线虫有什么症状? 172
- 526 人是怎么患上肺吸虫病的? 172
- 527 什么是囊虫病? 人是如何感染上
囊虫病的? 172
- 528 囊虫病有什么危害? 173
- 529 我们在日常生活中该如何避免感染
囊虫病? 173
- 530 什么是结核病, 怎样预防和治疗? 173
- 531 什么是流行性乙型脑炎, 是怎么
传染的? 174
- 532 乙脑有哪些症状? 174
- 533 如何预防乙脑? 174
- 534 群体性生活的孩子怎样预防流感? 175
- 535 什么是登革热, 该怎样正确预防和
治疗? 175
- 536 什么是“超级病菌”,
是怎么传播的? 175
- 537 如何预防“超级病菌”? 176
- 538 什么是狂犬病? 176
- 539 如何避免感染狂犬病? 176
- 540 什么叫猫抓病? 177
- 541 人体可以抵御猫抓病的细菌吗? 177
- 542 为什么有些人得了猫抓病会造成严重
的后果? 178
- 543 一个人的免疫功能低下是怎么
造成的? 178

十二 肾脏

S H E N Z A N G

- 544 肾脏的作用是什么? 179
- 545 肾病有哪些早期症状? 179
- 546 哪些人容易患肾病? 179
- 547 如何预防肾病? 180
- 548 什么是肾结石? 结石的成因
是什么? 180
- 549 如何预防和减少肾结石复发? 180
- 550 什么叫肾下垂? 180
- 551 为什么身体过瘦会导致肾下垂? 181
- 552 如何治疗肾下垂? 181
- 553 怎样区分肾下垂引起的腰疼与腰肌
劳损引起的腰疼? 181
- 554 肾功能不全是怎样引起贫血的? 181
- 555 青壮年患前列腺炎的原因是什么? 182
- 556 久坐、憋尿、便秘也可能导致
前列腺炎吗? 182
- 557 大量饮酒、经常吸烟也会患上
前列腺炎吗? 182
- 558 老年人患上了前列腺增生怎么办? 183
- 559 50岁以上的老人应该怎样预防
前列腺癌? 183





014

- 560 为什么老年人容易得前列腺疾病? 183
561 预防前列腺疾病应注意哪些问题? 183
562 前列腺炎会引起性功能障碍吗? 184

十三 妇产科

F U C H A N K E

- 563 导致孕产妇死亡的主要原因是什么,
如何降低孕产风险? 185
564 什么是卵巢囊肿? 185
565 哪些人卵巢癌的发病率比较高?
为什么卵巢癌不易早期发现? 185
566 婚前检查很重要吗, 妊娠期妇女应如何
定期检查身体? 186
567 肥胖为什么会影响怀孕呢? 186
568 附件炎会导致不孕? 治疗附件炎应注意
哪些问题? 186
569 服用促排卵药真能怀上双胞胎吗?
会有什么不良反应? 187
570 贫血可能是子宫肌瘤造成的? 187
571 为什么说风疹对孕妇有很大危害? 188
572 什么原因可能造成子宫脱落? 188
573 避免习惯性流产应注意哪些问题? 189
574 风油精可能导致流产? 189
575 为什么女性朋友怀孕之前一定要做
全身检查? 189
576 什么是妊娠高血压? 190
577 性病的传播途径有哪些? 190
578 应该怎样预防和治疗性病? 190

十四 糖尿病

T A N G N I A O B I N G

- 579 为什么爱吃甜食也可能患上
低血糖? 191
580 为什么低血糖反应可能是糖尿病的
先兆? 191
581 出现低血糖症状时该怎么办, 怎样避免
低血糖发展成糖尿病? 191
582 什么是糖尿病足? 192
583 糖尿病足有哪些早期症状? 192
584 怎样预防和治疗糖尿病足? 193
585 糖尿病人能吃水果吗? 193
586 哪些水果适合糖尿病人食用? 194
587 糖尿病患者一天能吃多少水果? 194
588 粮尿病人什么时候吃水果最合适? 194
589 糖尿病会引发视网膜病变? 195
590 怎样预防糖尿病视网膜病变? 195
591 怎样治疗糖尿病视网膜病变? 195
592 为什么吃无糖食品血糖也会升高? 195
593 糖尿病患者该怎样合理控制饮食? 196
594 糖尿病患者在生活中要注意哪些
问题? 196
595 糖尿病患者如何运动最好? 196

十五 高血压

G A O X U E Y A

- 596 吸烟可能使人的血压居高不下? 198
597 怎样治疗高血压? 198
598 打呼噜和高血压有什么联系? 198
599 肾上腺腺瘤是一种什么病, 为什么