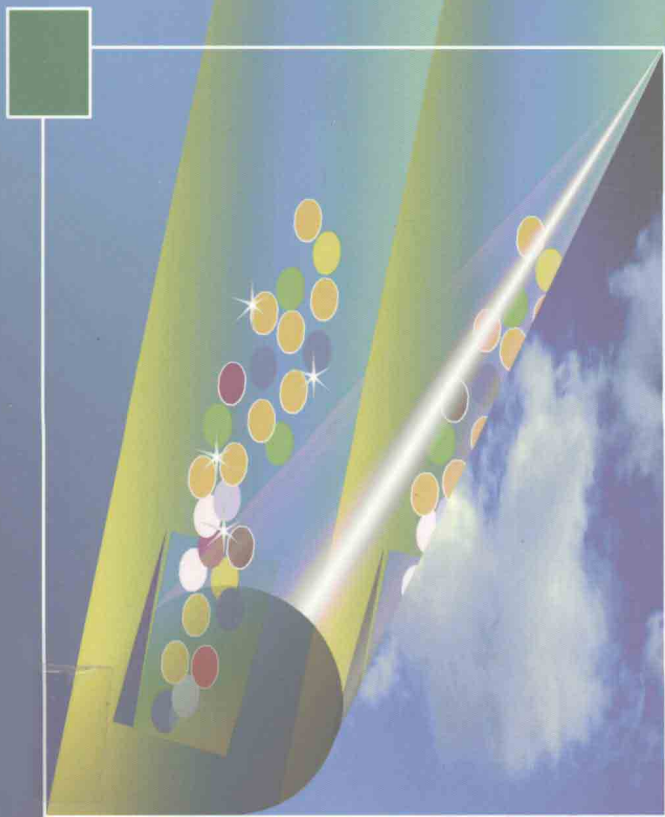


• 医药保健广场 •

医药百宝箱

张哲君 编著



世界图书出版公司

医药百宝箱

张哲君 编著



国家出版社
世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

医药百宝箱/张哲君编著。—北京:世界图书出版公司
北京公司,1999.7

ISBN 7-5062-1837-2

I. 医… II. 张… III. 医药学—普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37638 号

医药百宝箱

编 著: 张哲君

责任编辑: 王志平

装帧设计: 董 莉

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(北京朝内大街 137 号 电话 64077922 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 北京百善印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/32

印 张: 6.125

字 数: 120 千字

版 次: 1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 00001-10000

版权登记: 图字 01-99-0458 号

ISBN 7-5062-1837-2/R·100

定 价: 10.00 元

(本书由国家出版社授权给世界图书出版公司北京公司独家重印发行权)

版权所有 翻印必究

序 言

您是否曾苦恼于两“性”之事却又羞于启齿问人呢？您是否曾碰到过紧急事故却又不知所措呢？如果平时就能充实这方面的常识，那么无论碰到任何疑难杂症，便都可以迎刃而解，不再手足无措了。

《医药百宝箱》由亲密的“两性话语”开始，逐步地教导您正确的性知识，在享受甜蜜生活之余，亦可举手做好优生及避孕法，避免堕胎对母体造成伤害，且巧妙地增进夫妻间的生活情趣。

再者，现代人生活富裕，饮食习惯较以往的人们更加精致，不过相对地，病痛也增加不少，若能了解健康的饮食法则，并运用在日常生活中，可有效地避免诸多小病痛。若真的生病时，也可参考本书做法，采取有效的护理，使痛苦降到最低，身体尽早康复。

近些年来，成人病对人们的威胁亦日益加深，老年人口增加，整个年龄结构渐趋老年化。可以想见，对于慢性病若不能早日着手进行保健并制订防治计划，势必成为日后一大隐忧，整个社会负担也会加重，除了青壮年人口对老年人平日生活的照护外，在疾病负担上，会相对吃力。

慢性病的形成是渐进的，故预防之道应着重日常保健，而且不一定要等到年纪大了才开始进行，年轻时就应该注重身体健康。本书不仅介绍日常生活中常见的小疾病该如何护

理,更进一步介绍中国人常见的慢性病,以及如何预防与治疗,希望让读者了解、关心自己的健康。

疾病的产生大都是隐微渐进、有迹可循的,但意外灾害发生时,却常令人措手不及。许多人面对灾害等紧急事故时不知道该怎么处理,就在那错失的数分钟里,造成天人永隔的悲剧。故此,本书亦收集紧急意外伤害的急救法,希望人人都能熟知其原理,若能备而不用当然最好,若能救人于危急之时,那便能减少诸多悲剧发生。

人在被爱中学习爱人,期望《医药百宝箱》能助您爱己亦爱人!

目 录

序 言

第 1 章 爱的医学常识	1
1. 各式避孕法简介	2
2. 中断法及洗净法	2
中断法不可靠	2
洗净法颇卫生	2
3. 简单好用的避孕套	3
使用上的注意事项	4
性器官抽出时的注意事项	4
不重复使用避孕套	5
戴避孕套可预防传染病	5
4. 产后妇女可使用子宫帽避孕法	5
什么是子宫帽	5
尺寸的选择很重要	5
尺寸的测定	6
子宫帽的使用法	6
子宫帽的插入法	6
取出子宫帽的方法	7
5. 锭剂、坐药、软膏的使用法	8
插入式避孕药的种类	8
锭剂	8

坐药(软膏球)	9
软膏	9
喷雾式避孕药	10
6. 如何利用安全期避孕	10
何谓安全期	10
安全期避孕法的缺点	11
7. 基础体温避孕法	11
何谓基础体温	11
测量体温的方法	12
如何利用基础体温避孕	12
8. 子宫内避孕器	13
9. 口服避孕药效果卓越	13
口服避孕药的原理	14
服用的方法	14
避孕药的副作用	14
令人担心的血栓症	14
口服避孕药会导致畸形儿吗	15
避孕药须经医生指导服用	16
10. 结扎避孕法	16
11. 堕胎伤身划不来	16
何谓堕胎	16
非堕胎不可吗	16
堕胎弊害多	17
12. 新生儿异常的原因	17
严禁近亲结婚	18
什么情况下易产下畸形儿	18

妊娠毒血症的可怕	18
13. 孩子痉挛时的紧急救护法	19
如何分辨抽搐和癫痫	19
孩子抽搐的原因	20
抽搐的急救	20
14. 当孩子吞下异物时的急救法	21
吞下硬币时该怎么办	21
吞下针状物时	22
被鱼骨哽住时	22
15. 婴孩夜哭不停该怎么办	23
婴孩为何夜哭	24
如何才能治好夜哭	24
16. 只要爱, 不要病	25
性病的种类	25
性病的症状	26
严禁自我疗法	27
如何预防性病	27
17. 淋病男女症状不同	27
男性淋病的症状	28
女性淋病的症状	28
淋病的治疗	29
18. 梅毒一定要彻底根治	29
梅毒的病因和传染	29
先天性梅毒	30
后天性梅毒	31
梅毒的治疗	32

19. 可怕的艾滋病	32
什么是艾滋病	32
艾滋病的症状	33
如何预防艾滋病	34
第2章 小心! 小病就在你身边	35
1. 吃得正确, 健康没烦恼	36
每日需要热量的计算法	36
均衡营养自己来	36
2. 下痢时可食和忌食的食物	37
急性肠炎	37
下痢时可以吃什么	38
下痢时忌吃什么	38
慢性肠炎	39
下痢易引起什么病	39
3. 凡事太焦躁易患胃下垂	39
胃下垂不是病	39
胃下垂的原因	40
胃弛张	40
胃弛张的原因	41
胃弛张的治疗方法	41
4. 胃炎的紧急处理法	41
急性胃炎的原因	41
急性胃炎的处理	41
急性胃炎时的饮食	42
慢性胃炎的原因与症状	42

慢性胃炎与胃癌有关系吗	42
慢性胃炎的治疗方法	43
5. 牙齿的保健	43
儿童牙齿健康法	43
夜里牙疼止痛法	44
如何预防蛀牙	44
大人齿根发疼时	45
牙周病的原因	45
牙周病的症状	45
牙周病的预防与治疗	46
6. 口臭与狐臭影响人际关系	46
自身难察觉口臭与狐臭	46
口臭的原因与治疗	47
狐臭的原因与治疗	47
7. 懒人易患香港脚及阴菌癣	48
天天洗脚避免香港脚	48
香港脚的症状与治疗	48
阴菌癣也喜欢懒人	49
8. 小心感冒成大病	50
感冒易导致其他疾病	50
要注意骤变的气温	50
感冒的简易疗法	51
谨防幼儿发烧演变成大病	51
对幼儿的衣服要多费心	52
吃感冒药应注意事项	52
预防感冒的方法	53

9. 急性、慢性鼻炎的治疗方法	53
急性鼻炎	53
慢性鼻炎	54
急、慢性鼻炎的治疗	54
过敏性鼻炎	54
10. 近视眼烦恼多	55
近视的原因	55
如何避免假性近视成真	55
近视的种类	55
如何才能防止近视	56
近视的治疗	56
隐形眼镜的优缺点	56
戴隐形眼镜须注意事项	57
11. 爱喝酒小心肝硬化	57
酒与肝硬化的关系	57
人体的解酒量	58
空腹时不要猛喝酒	59
健康的下酒菜	59
如何解酒	60
12. 别怕荨麻疹	60
荨麻疹的原因	60
荨麻疹的症状	61
荨麻疹的治疗	61
易患荨麻疹的人怎么吃鱼	61
13. 便秘是美容大敌	62
便秘类型多	62

便秘的治疗方法	63
顺畅排便有诀窍	63
14. 痔疮的预防与护理	64
胃肠出血与痔疮出血不同	64
痔核与痔瘻	64
内痔核的原因与预防	65
内痔核的护理与治疗	65
外痔核须知	65
15. 麻烦的神经痛	66
神经痛的特点	66
神经痛可以治好吗	66
运动疗法	67
16. 杞人忧天者易得关节炎	68
关节炎的症状	68
长期抗病的心理准备	69
17. 预防晕车、晕船的方法	69
为什么会晕车、晕船	69
防止晕车、晕船的方法	70
对孩子用心理暗示法	71
18. 眼睛有沙、耳朵有虫怎么办	71
眼里有沙不要揉眼睛	71
用灯诱虫飞出耳朵	72
耳朵进水记住擦干	72
鼻或耳塞入异物时该怎么办	73
19. 排泄正常, 健康有保障	73
便通是身体健康的第一步	73

正常的粪便	73
粪便会因食物、药物而变色	74
由粪便颜色观察疾病	74
健康人的尿色	75
要注意尿色是否混浊	75
尿液混浊不能消除是疾病征兆	76
血尿是肾脏病的信号	76
健康人的排尿次数	76
20. 心宽可免失眠苦	77
为什么会失眠	77
舒服的熟睡法	78
21. 用指甲挤面疱, 脸上易留疤	79
吃太油或便秘容易长面疱	79
挤压面疱要用专门器具	80
面疱用药须知	80
第3章 当心! 成人病提早来报到	82
1. 健康掌握在自己手中	83
克服慢性病是长寿秘诀	83
定期健康检查筛检疾病	83
2. 可怕的癌症	84
癌症难医	85
癌症初期的危险信号	85
年轻人也会得癌症	86
3. 肝癌国人罹患率高	86
肝癌与乙型肝炎关系密切	86

早期肝癌的症状	87
4. 抽烟易致肺癌	88
肺癌的症状	88
5. 食道癌、胃癌、肠癌	88
6. 鼻咽癌难察觉	89
鼻咽癌的症状	89
7. 乳腺癌预后佳	89
乳腺癌的症状	89
谁最容易得乳腺癌	90
8. 子宫颈抹片检查功效大	91
子宫颈癌的症状	91
何人易患子宫颈癌	91
9. 血癌流血不易止	92
血癌的症状	92
10. 年轻人较易得骨癌	93
骨癌的症状	93
11. 皮肤癌	93
皮肤癌的症状	93
12. 由血压看健康	94
何谓血压	94
血压经常会变动	94
为何血压易升高	95
血压的正常标准	95
13. 可怕的高血压	95
血压怎么量	96
定期检查, 早期治疗	96

14. 改变生活方式降低血压	97
如何降低血压	97
药物治疗	98
食物疗法	98
改变生活方式调整血压	100
15. 动脉硬化后遗症多	100
动脉硬化的原因	101
动脉硬化会引起许多疾病	101
高血压与动脉硬化互为因果	102
饮食需注意事项	102
消除动脉硬化因素	103
16. 如何预防血脂肪过高	103
何谓血脂肪过高	103
食物疗法	104
17. 中风——半身不遂真痛苦	104
中风多因脑出血引起	105
脑梗塞中的脑血栓	105
脑梗塞中的脑栓塞	105
蛛网膜下出血	105
中风的前兆	105
如何避免中风	106
18. 狭心症与心肌梗塞	106
何谓狭心症	107
狭心症发作的特征	107
狭心症发作时须注意事项	107
心肌梗塞	107

狭心症与心肌梗塞治疗法	108
19. 过胖易患糖尿病	108
何谓糖尿病	108
糖尿病的症状	108
糖尿的原因	109
糖尿和糖尿病不同	109
糖尿病的原因	110
20. 糖尿病如何自我发现	110
尿液检验	110
血糖检验	111
治疗及注意事项	111
食物疗法须知	112
第4章 紧急医疗救护	113
1. 紧急救护的要诀	114
意外发生时, 镇定最重要	114
叫救护车须注意事项	114
观察伤者意识是否清楚	114
随身携带身份证件	115
2. 人工呼吸与心脏按摩	116
什么时候该做人工呼吸	116
口对口人工呼吸法	116
心脏按摩法	119
3. 伤患的搬运法	120
病患搬运须知	120
不能移动病患时	120

各种搬运法	120
担架搬运法	121
简易搬运工具制作法	122
4. 绑绷带的方法	122
绑绷带应注意的事项	125
5. 三角巾使用法	128
手部的包扎	128
由肩部垂吊手臂和手	128
头部的包扎	130
眼睛的包扎	130
下巴、面颊、耳朵附近的包扎	130
胸部的包扎	130
肩部及其附近部位的包扎	131
6. 食物中毒的紧急处理	131
如何避免食物中毒	132
食物中毒的症状和护理方法	132
下泻严重时	133
7. 误食药物或毒物处置法	133
孩子误吃药物时	133
大人吃太多安眠药时	134
8. 瓦斯中毒瞬间夺命	135
一氧化碳中毒为什么危险	135
如何预防一氧化碳中毒	136
瓦斯中毒的紧急处理	137
9. 被刀割伤时的处理	137
被刀割伤时的止血法	137