

【新概念健康红宝书】

【健康养生知识精华】

医药保健经

主编/郭成



JIANKANG HONGBAOSHU
YIYAOLIAO
JIANJING

中外名人的养生经验
历代传诵的健康格言
百岁老人的亲身体会
著名专家的健康忠告

海南出版社

新概念健康红宝书

医药保健经

主编/郭成



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

医药保健经/郭成主编. —海口:海南出版社,2004.9

(新概念健康红宝书)

ISBN 7-5443-1266-6

I. 医... II. 郭... III. 医药学—基本知识 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 099185 号

主 编:郭 成

责任编辑:欧大伟

装帧设计:德雅工作室

版式设计:张敏

责任校对:陈九星

印刷装订:北京京丰印刷厂

海南出版社:出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2路

邮编:570216

经销:全国新华书店

出版日期:2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:100

字数:2500千字

书号:ISBN 7-5443-1266-6/R·1

定价:180.00元

【版权所有、请勿翻印、转载,违者必究】



目 录

第一辑 健康标准

什么是健康人	(1)
健康要诀十四条	(2)
健康身体的基本标准	(3)
保持身心健康的七点建议	(4)
人的五种年龄	(6)
测测你的实际年龄	(7)
人生各年龄段的常见病	(8)
掌握人体生物钟	(10)
能预报疾病的“梦”	(11)
某些病发作时间	(13)
保持健康“七字诀”	(13)
日常生活保健的“最佳点”	(15)
谈谈“瘦人”的保健	(16)
自我监测健康标准	(18)
五脏衰老有特征	(18)
你会看化验单吗	(19)

第二辑 疾病常识

发烧不一定要就医	(21)
神经病不是精神病	(23)



五多加五少防癌十步骤	(24)
哪些人不宜做 X 线检查	(25)
从耳廓看人的疾病	(27)
突发性耳聋要早治	(28)
口腔异常现象意味着什么	(29)
舌苔与健康	(30)
口腔疾病的信号	(32)
牙痛不一定是牙病	(32)
胸痛——中年人的危险信号	(33)
如何摆脱背痛折磨	(34)
观手知健康	(37)
扁桃体炎与消化系统疾病的关系	(37)
怎样预防高血脂症	(38)
注意不稳定心绞痛	(40)
糖尿病的早期信号	(40)
劝君防痔	(42)
阳痿须查明原因再治疗	(43)
遗精伤元气吗	(43)
高血压患者六忌	(44)
不可忽视低血压	(45)
警惕骨质疏松	(46)
哪些“急腹症”要及时就诊	(47)
常眨眼可能由病引起	(48)
哪些疾病可出现低烧	(48)
鲜为人知的凶病——眼中风	(49)



胸部疾患亦可引起关节痛	(50)
皮肤苍白不一定是贫血	(51)
谨防家庭影院综合症	(52)
考生当心竞技综合症	(53)
急性肾炎为何晨起眼肿	(54)
腹泻未必是肠炎	(54)
尿意频繁探因	(55)
几种危险的头痛	(56)
长期发热咳嗽可致近视	(57)
尿中无糖的糖尿病	(58)
“肺纹理增强”意味着什么	(58)
血压降至多少最适宜	(59)
晕厥与休克是两码事	(59)
文明病——嘴破	(60)
学会区别病毒性感冒与细菌性感冒	(62)
鲜为人知的缺铁症状	(63)
结核病能遗传吗	(65)
心脏发炎了危险吗	(65)
患慢性咽喉炎必须服抗生素吗	(66)
多年头痛为哪般	(67)
患骨质增生的人能补钙吗	(68)
“防微杜渐”不要忽视微小癌	(69)
警惕过量饮水易诱发膀胱癌	(70)
呼吸系统的肿瘤信号	(71)
坐着高的人易患前列腺癌	(72)



警惕扁桃体癌	(73)
警惕残牙癌变	(73)
胃癌的最初信号	(74)
颈部肿块不容忽视	(75)
老人骨痛难忍当心“血癌”	(76)
中老年人血脂增高的信号——睑黄瘤	(76)
中老年人的健康隐患——血黏度增高	(77)
警惕肝病的皮肤表现	(78)
预防心脏病突发五法	(80)
老年人要谨防食道异物梗阻	(80)
急性心肌梗塞有预兆	(82)
识别颈椎病有“信号”	(82)
警惕无症状性溃疡病	(83)
原因不明的疲劳常是严重疾病的信号	(84)
脖子疼痛不该忽视	(85)
年轻人也会心肌梗塞	(86)
中风瘫痪前的预兆	(87)
寒战是感染性疾病的早期信号	(87)
警惕饭后发生的胸痛	(88)
谨防“青紫舌”	(89)
慎防寒腿的发生和复发	(89)
中老年糖尿病要警惕无症状的脑梗塞	(90)
来自膀胱的糖尿病信号	(92)
哪些人要防糖尿病	(92)
警惕糖尿病胃麻痹者	(93)



预防尿酸值高	(93)
警惕隐匿性疾病	(94)
痒——多种疾病的信号	(95)
低血压也要防中风	(96)
降脂谨防发生意外	(97)
脾气变坏莫轻心	(98)
警惕脑溢血的前驱症状	(99)
警惕“黑痣”变“恶瘤”	(100)
鼻臭乃疾病信号	(101)
“早生华发”有可能骨质疏松	(102)
当心不是肩病的肩痛	(102)
外科急腹症的“报警信号”	(103)
食欲旺盛应当警惕	(104)
气短——多种疾病的信号	(105)
下肢发冷——某些疾病的一种症状	(106)
步态与疾病	(107)
观舌辨病	(108)
高血压病真假鉴别法	(110)
察“涕”观色可辨病	(110)
尿色测病	(112)
腰痛原因的自我判断	(112)
五条标准检查是否患牙周疾病	(115)
牙龈出血原因多	(115)
耳鸣析因	(116)
耳部征象——动脉硬化的信号	(117)



耳道为啥流出有色液体	(119)
察痰辨病	(120)
严重疾病的信号——少尿	(121)
鼾症与健康	(122)
黑便：应注意观察和自我监护	(123)
自我诊断便血	(124)
由眼知病情	(125)
哈欠频频揭示疾病	(126)
自查癌症	(127)
眼睛——诊断脑疾病的窗口	(127)
鼻型与癌症有关	(128)
噩梦与疾病	(128)
观手知健康	(130)
鼻子状况可测知人体病症	(131)
观汗可知病	(131)
面色改变与疾病	(132)
“人味”与健康	(133)
血型与疾病	(134)
从食欲看疾病	(135)
食后感觉能测病	(135)
听“咳”辨病情	(136)
健康的味道闻得出来	(137)
从肚脐形状看健康	(139)
根据发热的程度辨病	(139)
脚“肥”是病	(140)



心律失常如何辨轻重	(141)
肾虚自测法	(141)
血液颜色与疾病	(142)
观筋知病	(143)
“怪汗”是疾病信号	(144)
额头上的信息	(145)
急性心肌梗塞的家庭自救	(146)
睡觉姿势与身体健康	(146)
谈间歇脉	(147)
乳房常自检防患于未然	(149)
乳癌患者十戒	(150)
妇女与心脏病	(151)
女性“前列腺病”	(152)
哪些疾病易癌变	(153)
预防癌症的首要因素是睡眠	(154)
腰酸背痛是不是病	(155)
心脏神经官能症引起的胸痛	(156)
红眼病患者三不宜	(156)
紧张易患多种疾病	(157)
腹痛不都是腹内疾病	(158)
轻、重、差——流脑三部曲	(159)
热度越高并非病情越重	(160)
哪些人应接种乙肝疫苗	(161)
蚕豆香与“蚕豆病”	(161)
并不罕见的多动腿综合症	(162)



牙痛未必是牙所致	(163)
易被疏忽的疾病——颈胃综合症	(164)
何谓肌肉饥饿症	(165)
不典型腰椎间盘突出症的表现	(165)
糖尿病复治失败的原因	(166)
阻塞性睡眠呼吸暂停综合症	(167)
心前区痛病因多	(168)
得了萎缩性胃炎怎么办	(168)
肝炎病毒五兄弟自述	(169)
胃病是传染病	(170)
癌症病人补钙危险	(171)
痔痿会癌变吗	(171)
头痛是长脑瘤吗	(172)
眼球上也会生癌	(173)
痔疮与肠道菌群失调有关	(174)
肿瘤急症知多少	(175)
肺癌的非肺部症状	(176)
头痛为何查眼睛	(176)
食物中毒表现各异	(177)

第三辑 用药指南

服药有“法”	(179)
病人不要过早停药	(180)
怎样使用助消化药	(181)
维生素 C 能代替水果、蔬菜吗	(183)



维生素不是补药	(184)
可致维生素缺乏的药物	(185)
吸烟会影响药物的疗效	(187)
油、盐、酱、醋对药效有哪些影响	(188)
药物与中毒性肾病	(190)
药物与性功能障碍	(192)
可致癌的药物	(197)
能引起猝死的药物	(199)
服中药应择时	(200)
服壮阳药要慎重	(202)
中药也有副作用	(203)
服用避孕药应注意营养	(204)
妇女如何使用高锰酸钾	(206)
老年人进补宜适量	(207)
老年人应合理使用抗生素	(209)
怎样使用家庭小药箱	(209)
谈谈服药的最佳时间	(210)
家庭用药姿势	(212)
中草药有副作用吗	(213)
药物过敏反应及其防治	(215)
药吃错了怎么办	(216)
正确服用维生素	(217)
有效期内的药是否都能用	(219)
给幼儿服药不可强灌	(220)
点眼药水有学问	(221)



高血压患者宜清晨服药	(222)
你会正确使用外用软膏吗	(222)
伤湿止痛膏何时贴用好	(223)
药物引起的腹痛	(223)
有 10 种人需服维生素 C	(225)
教你选用镇痛药	(226)
含参片缓解咳嗽	(227)
花旗参可降低血糖含量	(227)
胃病患者教你选用中成药	(228)
冬季巧用“伤湿止痛膏”	(228)
降糖药,餐前餐后有学问	(229)
服药要有好心情	(230)
糖尿病患者如何正确使用胰岛素	(231)
咳嗽药为何“越吃越咳”	(233)
选择钙剂学问多	(233)
服药得当药效提高	(234)
服硝酸甘油宜采用坐姿	(235)

第四编 医药禁忌

中药处方能否连续使用	(236)
不应随意加大服药剂量	(236)
不要直接用药瓶喝药	(237)
不宜躺着服药	(238)
什么情况下药品不能使用	(238)
不能滥用激素类药物	(239)



肠溶片不可嚼碎服用	(241)
注射用针剂不可口服	(241)
不要滥用氟轻松	(242)
切莫乱用退热药	(243)
不要滥用速效感冒胶囊	(244)
不要滥用泻药	(245)
头痛切勿乱用药	(246)
维生素类药不宜饭前服	(247)
服哪些药时忌喝茶	(248)
不宜用果汁送服药物	(249)
中成药不可滥用	(250)
不要滥用胖大海	(252)
配方缺味不能随意替代	(253)
使用单方要慎重	(253)
中药汤剂不宜过夜服用	(254)
慎吃牛鞭膏	(255)
为何“少不服参”	(255)
服中药讲究“忌口”	(256)
健康人不宜进补	(258)
孕妇不可过多服用 V_A	(259)
哺乳期妇女禁用或慎用的药物	(260)
乳母不可代替小儿服药	(261)
哪些妇女不宜服用口服避孕药	(261)
切勿服用过期避孕药	(262)
不要滥用酸碱液冲洗阴道	(263)



不要滥用性激素	(263)
儿童用药“四忌”	(264)
6个月以内的婴儿不宜服 APC	(266)
不要捏鼻子给小儿灌药	(266)
服小儿麻痹糖丸后不能立即喂奶	(267)
小儿用麻醉药对智力发育有何影响	(268)
学龄前儿童不宜服用四环素、土霉素	(269)
儿童常服鱼肝油不好	(270)
不宜大量服用“肥儿灵”、“稚儿灵”	(271)
莫给健康小孩滥用滋补药	(271)
儿童不宜常服驱虫药	(272)
哪些药物老年人应慎用	(273)
老年人不可依赖药物	(274)
老年人宜慎服药酒	(276)
老年人应用解热镇痛药应注意	(276)
走出刷牙的误区	(277)
长期在灯光下工作对健康有害	(278)
不卫生的“卫生习惯”	(279)
母亲患病不宜哺乳	(279)
儿童不宜服感冒通	(280)
过“补”导致的儿童病	(281)
西药也要忌嘴	(283)
红霉素片不可研碎服用	(284)
胃痛切莫服止痛片	(285)
服西药要忌口吗	(285)



使用洋药要慎重	(287)
哪些药物易发生药疹	(288)
为什么有些药物不能同服	(290)
药物中毒的早期识别	(291)
有些药不能同时用	(292)
服药后不宜立即抽烟	(293)
非处方药使用常见错误现象	(293)
痛风急性期慎用痛风药	(294)
哪些炎症不需消炎药	(295)
葡萄糖也有“毒”	(296)
服用哪些药物应忌茶	(297)
滥服板蓝根的危险	(298)
皮肤病患者勿滥用药	(299)
哪些药不能突然停用	(300)
警惕食物药物相克之害	(301)
中草药也可引发过敏症	(302)
滥用抗生素将会无药可医	(303)
肺气肿病人忌服安眠药	(303)
不要动辄挂盐水	(304)



第一辑 健康标准

什么是健康人

作为一个现代社会的健康人,其标志不仅仅是身体、生理上的健康,还要有健康的心理和完善的社會适应能力。

对于大多数人来说,肌体健康的观念并不陌生,而心理健康就不是那么容易说清楚了。关于心理健康的标准国内外学者有过许多论述,从综合的角度来看,心理健康至少包括以下两方面:

1. 正常的心理状态是指一个人应具有的健康的情绪、健全的意志和协调的行为,它是处理好人际关系和社会适应的基础。

协调的人际关系是指一个人在与他人交往时态度真诚,善于理解他人的需要,而不事事以自我为中心。

完善的社会适应能力是指个体为了适应社会生活环境而有效地调整自己的行为习惯或态度的能力。在社会生活中每一个人都有自己独特的为人处事、待人接物,都要有人际交往。

2. 友情、尊重名誉及取得成就的愿望和需要,这些需要的满足都依赖于个体的社会适应能力。只有较全面地了解社会条件、自觉地遵守社交规范,而且对自己和他人和社会中扮演的“角色”有正确的认识,对自己的