



PRACTICAL ENCYCLOPAEDIA OF THE FAMILY LIFE

家庭生活实用百科全书



光明日报出版社





家庭生活 实用百科全书

JIA TING SHENG HUO SHI YONG BAI KE QUAN SHU

主编 徐胜华

光明日报出版社

在本书的编纂过程中，国内外一些博物馆、图书馆和美国PhotoDisc公司向我们提供了图片资料，在此表示真挚的谢意。

同时，我们还参考使用了部分图片，但限于客观条件无法同所有者取得联系，未能及时支付报酬。在此表示由衷的歉意，并请有关人员及时与本社联系。

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活实用百科全书 / 徐胜华主编. —北京: 光明日报出版社, 2003

ISBN 7-80145-760-9

I. 家… II. 徐… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第051120号

主 编: 徐胜华

设计总监: 李庆伟

封面设计: 唐文广

版式设计: 谢定莹

图文制作: 徐 伟

家庭生活实用百科全书

出版发行 光明日报出版社

印 刷 河北三河市科达彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 720 × 980mm 1 / 16

印 张 20

版 次 2004年4月第1版

印 次 2004年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 7-80145-760-9/G

定 价 48.00元

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

P 前言

REFACE

本书是一部旨在指导读者掌握家庭生活技巧、提高现代家庭生活质量的实用性百科全书,有以下几个特点:

一、在内容的选择上力求全面实用,共分为家庭医生、营养饮食、养生保健、运动健康、恋爱婚姻与性爱、家庭理财、家庭购物、个人休养、子女教养、家居装修、公共服务、安全保障、法律保护、服饰化妆与美容、社交礼仪、休闲娱乐、节假日与旅游十七个部分。在具体问题上,既有处理方法,又有注意事项,理论联系实际,方法结合操作,具有极强的实用性。

二、在语言的表述上尽量避免专业术语和晦涩的理论,力求简明通俗,准确严谨,便于读者学习和掌握。

三、利用丰富的图片对文字内容进行补充、图示和扩展,不仅能帮助读者更加形象、直观地理解文字内容,而且为其提供了更广泛的文化视野、审美感受和想像空间。

四、新颖时尚的版式设计更适合现代人的阅读与欣赏,营造出全方位、立体的视觉效果。

拥有了这样一本百科全书,你便像拥有了一个家庭生活好助手,无论是新婚夫妇,还是传统家庭,都能从中获益,使您的家庭变得更加幸福美满,生活更加轻松愉快。



目录

CONTENTS

家庭医生

从脸色看病症	12
脸色发黄的病因	12
警惕痣的癌变	13
引起耳鸣的病因	13
鼻子常出血要警惕	14
口中为什么会有异味	14
从痰的异常看疾病	15
从舌头看病症	15
多种病因引发嗓子痛	15
指甲——营养状况的镜子	16
从尿液异常看疾病	16
引起便秘的原因	17
从便血看病症	18
怎样用人工呼吸进行急救	18
怎样用心脏挤压法进行急救	18
眼、耳、鼻进入异物的处理方法	19
心绞痛和心肌梗塞的急救方法	20
发生猝死怎么办	21
中风的急救方法	21
骨折的急救方法	21
休克的急救方法	22
烧伤的救助方法	22
中暑后的处理方法	23
溺水后的自救与急救	23
被毒蛇咬伤的急救方法	24
被蜂类螫伤的急救方法	24
配备自己的家庭药箱	25
家庭用药该注意哪些问题	25

怎样判断药品是否变质	26
肤轻松使用要谨慎	27
不能用茶水、饮料服药	27

营养饮食

人体都需要哪些营养	28
生命的基础——蛋白质	28
人体的主要能源——糖	29
吃糖过多的危害	29
脂肪——人体不可缺少的物质	30
食用动物油与植物油的区别	31
生命之源——水	31
多吃蔬菜好处多	32
不同类蔬菜营养各自不同	32
冬季常贮“粮”——白菜	33
降压良药——芹菜	33
物美价廉的菠菜	34
富含淀粉的马铃薯	34
好吃又营养的甘薯	35
可当水果吃的番茄	35
可比人参的胡萝卜	36
清热解毒的冬瓜	36
天然美容品——黄瓜	37
花生可与肉媲美	37
蛋白质丰富的扁豆	38
营养丰富的黄豆	38
多吃豆制品好处多	39
常吃蘑菇可长寿	39
调味蔬菜——葱	40

吃辣椒的益处	40
感冒良药——生姜	41
可防病治病的大蒜	41
水果，人类健康的好朋友	41
蔬菜可以代替水果吗	42
营养丰富的苹果	43
生熟可食的梨	43
桃为什么被称为益寿仙果	43
瓜果之王——西瓜	44
水果中的明珠——葡萄	44
理气健胃的柑橘	45
清热润肠的香蕉	45
为什么说核桃是滋补佳品	45
补血良品——红枣	46
肉类都含有哪些营养	46
吃肉与喝汤哪个更重要	47
营养全面的鸡蛋	47
松花蛋有营养吗	48
鱼类的营养特点	48
人们理想的营养食品——牛奶	49
常饮酸奶可长寿	49
常喝茶好处多	50
营养丰富的液体面包——啤酒	51
有益健康的葡萄酒	51
陈醋的功用	51
合理安排一日三餐	52
粗、细、荤、素合理搭配	53
对皮肤有好处的食品	53
可健发的饮食方法	54
可健脑的食品	55
可减肥的食品	55
能抗癌的食品	56
哪些食品可助儿童长高	56
不要让孩子吃得过咸	57

儿童不宜多吃糖	57
儿童不能吃含人工合成色素的食品	57
中小學生課間應加餐	58
常运动的青少年的饮食应如何安排	58
如何给体弱多病的青少年安排饮食	59
孕妇在饮食上应注意些什么	59
产妇应注意合理安排饮食	60
哺乳期应注意科学饮食	60
经期妇女的饮食安排	61
合理安排中年人的膳食	61
老年人的膳食安排应注意些什么	62
脑力劳动者的营养安排	63
体力劳动者的营养安排	63
近视的食疗	64
冠心病病人的饮食	64
肝炎病人的饮食	65

养生保健

良好的环境有益人体健康	66
新鲜空气有益健康	66
听音乐可以促进健康	67
情绪对健康的影响有哪些	68
每日用“四水”来保健	68
养成正确的刷牙方式	69
边走边吃东西不利于健康	69
常吃零食对身体有害	70
吃水果应削皮	70
饭后不宜马上吃水果	71
饭后漱口不可马虎	71
哪种睡眠姿势最利于健康	72
午睡时间不宜过长	72
常熬夜不利于健康	73
怎样克服春困	73
如何洗澡更益健康	74

常洗冷水浴有益健康	75
剧烈运动后不能洗冷水澡	76
洗桑拿浴时应注意哪些问题	76
注意足部的保健	77
住楼房应多爬楼梯	77
为什么要“春捂秋冻”	78
怎样防止冻伤	78
如何做好头发的保健	79
不能乱用塑料袋装食品	79
养“宠物”应注意卫生	80
当心“泡网”泡出病	81
哪些人不宜用手机	81
当心复印机伤害身体	82
伏案工作者的自我保健	83
老年人应注意的几项平衡	84
如何提高退休后的生活质量	84
健康长寿的五要素	85
青少年减肥要注意方法	86
职业女性减肥八法	86
女性健胸的方法有哪些	87

运动健身

运动对人体健康都有哪些益处	88	壁球——都市健身新运动	95
青少年如何安排体育锻炼更科学	89	滑冰运动有益身心健康	96
体力劳动能代替体育运动吗	89	步行——简单易行换健康	96
中年脑力劳动者更应加强体育锻炼	90	散步中的长寿之道	97
老年人运动有哪些注意事项	91	跑步能给健康带来哪些益处	98
如何根据自身状况确定健身强度	91	跑步健身时该注意些什么	99
游泳运动对健康都有哪些益处	92	老年人跑步健身时的注意事项	99
进行游泳锻炼时该注意什么	93	爬山运动对健康的好处有哪些	100
饱餐后不宜游泳	93	骑车运动对健康有什么益处	100
哪些人不适宜参加游泳运动	94	练太极拳对人体健康有何益处	101
排球运动对健康有哪些益处	94	练太极拳应注意些什么	101
打保龄球有益身心健康	95	健美运动都包括哪些内容	102
		健美锻炼时的注意事项	103
		初练健美应该避免哪些错误方式	103
		少女在做健美运动时如何防止	
		妇科创伤	104

恋爱、婚姻与性爱

什么样的男性能博得女性好感	106
什么样的女性受男性青睐	107
什么时候恋爱好	107
初恋——人生永远美好的回忆	108
怎样写好情书	109
如何引起异性的追求	109
要勇敢表达心中的爱意	110
恋爱约会会有技巧	111
失恋了怎么办	112
新郎、新娘在婚礼上应注意些什么	112
妻子爱交际怎么办	113
妻子如何保持对丈夫的吸引力	114
夫妻如何顺利度过感情“危险期”	115
如何加深夫妻感情	115
合理调节夫妻间的性欲差异	116
正常性生活有益于身体健康	116

如何使夫妻性生活和谐	117
夫妻性高潮存在“时间差”	117
妻子性冷淡怎么办	118
新婚夫妻要不断“学习”	118
妊娠期该不该有性生活	119
中年夫妻如何对待“女强男弱”	120
中老年人如何防止性衰退	121

家庭理财

家庭合理理财有哪些作用	122
如何花钱收益高	122
如何建立家庭收支账目	123
合理安排家庭文化消费	123
怎样使家庭储蓄更科学	124
股市投资都有哪些风险	124
炒股经验 ABC	125
购置房屋时要注意哪些问题	126
如何收集藏品	127
邮票的真伪如何鉴别	128
人民币成为收藏的新热点	129

家庭购物

选购商品的最佳时间与技巧	130
如何避免买到假冒伪劣的商品	131
怎样选购饮料	131
怎样选购茶叶	132
怎样选购啤酒	133
怎样选购白酒	133
怎样选购食用油	134
怎样选购松花蛋	134
怎样选购西瓜	135
怎样选购剪刀	135
怎样选购菜刀	136
怎样选购陶瓷制品	136

怎样选购保温瓶	136
怎样选购火锅	137
怎样选购沙锅	137
怎样选购酒具	137
怎样选购唱片	138
怎样选购照相机	139
怎样选购进口胶卷	139
怎样选购自行车	140
怎样选购摩托车	141
怎样选购沙发	141
怎样选购成套家具	142
怎样选购钢琴	142
怎样选购电子表	143
怎样选购机械表	144
怎样选购电动剃须刀	144
怎样选购按摩器	145
怎样选购电风扇	145
怎样选购半导体收音机	146
怎样选购游戏机	146
怎样选购组合音响	147
怎样选购手机	147
怎样选购 DVD 机	148
怎样选购家用电脑	149

个人修养

努力提高自身的道德素质	150
新时期如何理解“孝道”	150
培养科学的读书方法	151
如何选购自己所需要的书籍	152
如何积累资料	152
如何查找与使用工具书	153
保管与贮藏图书的方法	154
如何欣赏音乐	155
如何选择收听音乐	155

通过绘画来培养高尚的审美情趣	156
素描写生的步骤	157
油画的制作步骤	157
怎样欣赏书法艺术	158
转换心情的处世六法	159
如何消除孤独心理	159
如何防止抑郁症	160
如何做到不紧张	161
如何控制发怒情绪	162
如何克服害羞心理	162
消除心理疲劳的方法	163
如何缓解情绪压抑	164
消除自己冷漠心理的方法	164
如何克服惰性	165
缺少持之以恒的精神怎么办	165
如何克服固执己见的毛病	166
如何摆脱生活中的空虚	167

子女教养

怎样让婴儿习惯喝牛奶	168
婴儿为什么老流口水	168
婴儿夜晚啼哭怎么办	169
不能让孩子养成偏食的习惯	169
怎样能使孩子长得更高	170
培养孩子良好的睡眠习惯	171
防止孩子因不良习惯导致面部畸形	171
让孩子养成良好的小便习惯	172
给孩子无微不至的母爱	172
怎样做一个称职的父亲	173
家长在孩子入学前应进行教育	174
家长应适当缓解孩子的精神压力	174
良好的后天培养让孩子更聪明	175
让孩子“学会关心”	175
帮助孩子消除恐惧反应	176

不能轻视孩子的攻击行为	177
防止孩子患上孤独症	177
怎样教育顽皮的孩子	178
父母过度溺爱会导致孩子任性	178
从小培养孩子形成良好的生活习惯	179
让孩子从小养成节俭的好习惯	179
如何锻炼孩子的意志	180
如何对待孩子犯错	180
正确对待孩子的好奇心	181
家长如何对待孩子的厌学心理	181
家长如何辅导孩子学习	182
防止孩子患上“恋母症”	183
学生课间不宜做剧烈运动	183
培养孩子的审美能力	184
正确对待孩子早恋	185

家居装修

家庭装修时注意四原则	186
家庭装修中的几大误区	186
装修时切勿随意拆装改造	187
崇尚自然的装修风格	188
墙布墙纸装饰房间	189
居室色彩与人体健康	189
室内灯具的选用与灯光的安排	190
窗帘的选择与风格的确定	191
如何选择美观又实用的地板	191
如何布置儿童房间	192
个性布置青年人的房间	193
布置老人的居室有讲究	193
布置一个典雅的书房	194
巧妙布置小房间	195
厨房布局巧安排	195
如何装饰出美观实用的卫生间	196
让你的阳台充满生气	197

床上用品的选择	197
选择椅子有讲究	198
如何选择沙发的面料	199
巧用各式格架美化居室	200
如何选择家庭装饰画	201
室内花木巧摆放	201
如何创建有利健康的居室环境	202

公共服务

家政服务的内容有哪些	204
程控电话的附加功能	204
因特网有哪些接入方式	205
宽带网都提供哪些特色服务	206
银行卡都有哪些种类	207
银行特殊服务都有哪些内容	208
如何给孩子选择幼儿园	208
私立小学都有哪些特点	209
什么是高教自考	210
如何留学更省钱	211
如何办理签证	211
猎头公司在人才流动中起什么作用	212
怎样申请办理机动车驾驶证	213
如何申请机动车牌证	213
合格驾驶员的责任与义务	214
交管局(所)与安委会的职责范围	
各是什么	215
火车车票都有哪些种类	215
残联都有哪些主要职责	216

安全保障

如何安全使用电吹风	218
如何安全使用吸尘器	218
如何安全使用煤气热水器	219
如何安全使用煤气	219

如何安全储存汽油	220
高楼着火时该如何逃生	221
旅馆中遇火险怎么办	222
如何识别扒手	222
如何防止自行车被盗	223
双职工家庭的防盗方法	223
富裕家庭的防盗方法	224
当场遇到盗贼如何处理	225
如何识破骗子的骗局	225
受骗后不当的处理方式	226
家里被抢后该如何处理	226
怎样在心理上战胜强盗	227
如何抓住时机报警	228
行人如何做好自我保护	228
出租车司机如何确保安全	229
汽车相撞时如何紧急防御	230
夜间行车该注意的安全问题	230
飞机起降发生故障时如何紧急防御	231
如何判断电冰箱的质量	231
电冰箱夜间怎样节电	232
如何充分利用冰箱冷冻室的空间	233
电冰箱冷冻肉类巧安排	233
电视机发生重大故障的征兆	234
电视遥控器的正确使用方法	235
居室如何摆放音箱	235
如何合理选择空调安装的位置	236
洗衣机如何洗衣更省劲	236
如何排除家用淋浴器的常见故障	237
为什么说抽油烟机的排油烟效果 优于排风扇	237
使用电饭锅怎样才能省电	238
如何正确使用电磁灶	239
微波炉烹煮食物应有选择	239
电熨斗使用时的热度掌握	240

妙用电熨斗杀虫	241
如何降低家用电器的噪音	241

法律保护

公民享有的基本权利有哪些	242
违法就是犯罪吗	242
什么是正当防卫	243
侵犯公民人身权利的行为有哪些	243
劳动合同有哪些基本内容	244
女职工应受到哪些劳动保护	244
劳动合同在什么情况下可终止、 变更或解除	245
民事诉讼法都包括哪些内容	246
提起诉讼都需要哪些条件	247
哪些东西可以成为证据	248
怎样履行结婚手续	248
法律怎样处理重婚问题	249
受到丈夫虐待怎么办	250
夫妻离婚需有哪些条件	250
男方是否可以在女方怀孕 期间提出离婚	251
子女是否有权干涉丧偶老人再婚	252
遗嘱都有哪些形式	252
遗产继承分配原则是什么	253
如何办理收养关系的手续	254
法律是否保护私人借贷	254
对不合格产品造成的损害如何 要求赔偿	255

服饰、化妆与美容

不同场合的服装色彩巧搭配	256
如何让领子与脖型相配	256
如何根据体型选择服装色彩	257
旗袍可尽展东方女性美	257

女性如何选择适合自己的裙装	258
女性如何穿衣以掩饰胸部缺陷	259
男士穿西装的讲究	259
如何给孩子买衣服	260
穿出自我风格的休闲装	260
挑选婚纱的技巧	261
牛仔服的穿着搭配	262
春季如何穿出清新自然	262
灿烂缤纷的夏季着装	263
秋季如何穿出浪漫色彩	264
如何在冬季穿出靓丽的风采	264
正式场合的服饰要求	264
如何选择女士手袋	265
女性如何佩戴耳环	266
如何根据脸型选择眼镜	266
珠宝首饰如何鉴别真伪	267
如何快速化妆达到最佳效果	267
如何修眉更显魅力	268
选择适合自己皮肤特点的化妆品	269
化妆品不宜全家共用	270
适合老年人使用的化妆品有哪些	270
唇膏色彩的选择	271
女性使用香水的方法	272
30 岁的女性如何化妆才能重焕青春	272
新娘如何化妆可避免落入俗套	273
如何画出亮丽晚妆	274
如何根据自己的皮肤类型做美容	275
睡眠美容法	275
蒸汽美容法	276
正确洗脸可美容	276
减少鱼尾纹的方法	277
面部暗疮的自我治疗	277
如何祛除青春痘	278
如何祛除面部色斑	278

如何保持洁白的肤色	279
不可忽视的手部护理	280
怎样打理好自己的发型	280
如何选择及配戴假发	281
如何祛除头皮屑	281
纹眉、纹眼线要慎重	282
做面部除皱手术应慎重	282
女性慎做隆胸手术	283

社交礼仪

职业女性应具备的风度	284
注意培养内在的气质美	285
男子如何体现“阳刚之美”	285
中年男人用魅力照亮生活	286
正确对待交际中的“第一印象”	287
交际中的交谈艺术	287
学会用手势“说话”	288
同事间该如何相处	289
上下级间该如何相处	290
不可忽视握手的礼节	291
礼物的新颖和实用也很重要	291
用餐时要讲究“吃相”	292
使用西餐餐具时的讲究	293
饮茶与喝咖啡的讲究	294
吸烟也应注意礼仪	295

休闲娱乐

现代休闲的四大类型	296
鹦鹉的饲养与观赏	297
鸽子的饲养与观赏	297
观赏鸟的常见病如何防治	298
如何挑选健康美丽的金鱼	299
如何饲养家猫	299
饲养狗时该注意哪些问题	300

栽花种草让心灵与环境共同美化	301
如何进行月季的扦插与修剪	302
如何用分株法繁殖君子兰	302
怎样栽培与管理菊花	303
如何选择花盆	304
如何自制盆栽花的肥料	304
给花浇水要注意方法	305
怎样延长插花的花期	305
垂钓都有哪些好处	306
跳舞对健康有哪些益处	307
常参加棋、牌活动对人有哪些益处	307
放风筝——让人心旷神怡的运动	308
怎样唱好卡拉 OK	308
卡丁车——年轻人的运动新选择	309

节假日与旅游

我国主要的民间传统节日	310
我国少数民族的主要传统节日	311
夏日避暑好去处	313
中秋赏月十大胜处	314
中国六大古都	315
旅游行装都需准备些什么	317
旅途中如何注意饮食卫生	317
儿童旅行该注意哪些	318
蜜月旅行该注意哪些	319





从脸色看病症

人体内发生的病变会从脸色中体现出来，因此，可以从脸色看病症，一般有如下几种：

1. 如果脸色发红，伴有目赤、喉痛

红肿等现象，多为外感风热；风湿性心脏病病人常会出现两颊紫红，口唇晦暗的症状；如果两颊绯红，并伴有干咳、低热和盗汗，多是肺结核病。

2. 如果贫血或外伤失血、咯血、吐血较多，会使人脸色发白，并伴有唇与指甲淡白；肾病患者的面色浮肿；若皮肤松弛失去弹性，表示缺乏蛋白质或营养不良；长期受精神刺激或神经衰弱，脸色会变白。如果出现局部皮肤变白与周围肤色有明显界限，则可能是“白癜风”。



3. 急性黄疸型

肝炎患者的脸色黄如橘皮；胆道堵塞的人脸色深黄，并且全身皮肤也发黄；慢性肠胃病、消化不良或有肠寄生虫，会使人脸色淡黄无华。

4. 如果脸色青紫，一般是淤血、疼痛或小儿惊风的表现。除此之外，哮喘、肺气肿、肺源性心脏病、呼吸循环功能障碍

碍或癫痫抽搐，都会使脸部出现青紫。

5. 久病、重病患者的脸色一般极为晦暗。除此之外，慢性肾炎、妇女月经不调也会让人面色晦暗。

脸色发黄的病因

血液中胆红素增加超过正常浓度时，会引起黄疸，出现脸色、眼球和全身皮肤发黄。具体来说，脸色发黄是由以下原因引起的：

1. 肝脏较硬、肝脾肿大，或有浮肿、腹水及蜘蛛痣，如果伴随黄疸现象出现在肝脏曾损坏过的人身上，表明这人可能患了肝硬化。

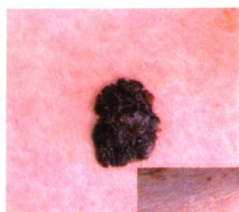
2. 如果是肝癌，会出现衰弱、消瘦、贫血、质硬、肝脏肿大和进行性肝区疼痛与黄疸一同出现的症状。

3. 胆囊炎或胆石症患者常出现黄疸，并伴有右上腹疼痛、高烧、胆绞痛的症状。

4. 传染性肝炎或中毒性肝炎患者常出现黄疸，并伴有食欲减退、尿黄、肝脾肿大、有压痛、浑身乏力的

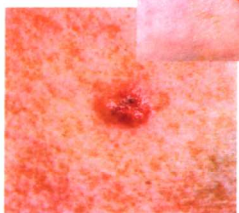


◎ 脸色的不正常变化有可能是病变的先兆



◎恶性黑素瘤

◎鳞状细胞癌



◎基底细胞癌

症状。

5.如果黄疸出现后加深,并伴有灰血大便和皮肤瘙痒,有时出现肿块,并在中年以后出现消瘦、衰弱、贫血的现象,多为总胆管癌或胰头癌。

6.黄疸与尿血、恶寒高烧等现象伴随出现,则多为深血性黄疸。

警惕痣的癌变

痣分两种:一种是在真皮和皮下组织间生长的“皮内痣”,这种痣属良性,不会发生癌变。第二种是生于表皮和真皮交界处的“交界痣”,这种痣属恶性,易发生癌变,因此,应时刻警惕,防止痣发生癌变。

因此,必须注意下面几点:

1.如果痣的周围出现卫星状黑点、边缘变得不规则、表面凹凸不平的情况,则可能发生癌变。

2.如果痣出现疼痛,在痣的周围或中间发生较硬的小结,则可能发生癌变。

3.如果痣的颜色变淡,出现溃烂、发炎、出血或流脓的症状,则可能发生癌变。

4.如果痣的颜色加深,并在短期内迅速扩大,则可能发生癌变。

5.短期内发生棕色变黑色,又由黑色变成黑棕色,并出现相间的花斑色,则可能发生癌变。

6.有些痣如果生在淋巴结附近,则可能会诱发淋巴结肿大。

7.人如果在30岁以上再生新痣,这时一定要警惕。

8.切不可用针挖、挑,把痣刺破。

9.在儿童进入青春期、妇女妊娠期时,有些痣颜色加深,并不代表会发生癌变。

引起耳鸣的病因

耳鸣是人常出现的一种现象,有时是一种正常的生理现象,有时是因体内某些疾病引起的。

耳鸣如果发生在正常人身上,是正常的生理现象,人如果过于疲劳、焦虑、精神紧张或失眠,常会出现耳鸣,这时无需治疗,只要注意休息和消除紧张情绪便会使耳鸣减轻和消失。

但对那些由体内疾病引起的耳鸣,必须引起注

意。链霉素的毒性反应会引起耳鸣,这时应及时更换药物或停药;血压升高会使耳内出现搏动声音,应注意降血压;耳内如发生病变,会出现耳鸣伴有耳聋、眩晕的现象;耳鸣伴有严重头痛、呕吐等症状时,有可能是颅脑病变的先兆,须及时去医院检查。



◎过于疲劳焦虑都可能引起耳鸣,多注意休息和消除紧张情绪就会使耳鸣消失。



鼻子常出血要警惕

鼻衄是指鼻出血的现象，鼻出血与五官科、外科、内科均有关系，如果出现鼻出血，一定要警惕：

1. 萎缩性鼻炎常出现鼻中干燥，鼻中带血丝或两侧经常出血，并伴有咽干、头痛等症状，女青年更容易患这种病。

2. 鼻出现血脓性溢液或一侧性鼻出血，常是由于鼻腔中长期存留异物而引起的。

3. 外伤常造成鼻的一侧出现突发性的出血。

4. 鼻中膈弯曲，轻度外伤会使鼻单侧有堵塞感，有时还会有少量出血和鼻涕中带血。

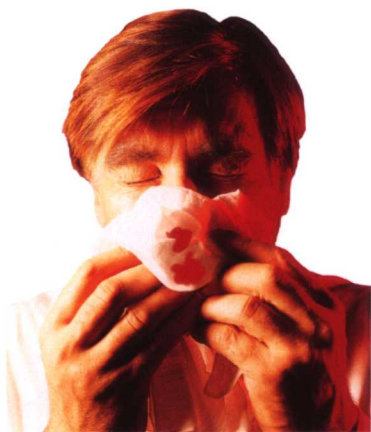
5. 鼻涕中经常带血，并伴有鼻塞、耳聋、耳鸣、头痛等症状，是鼻咽癌发生的先兆。

总之，应充分重视鼻出血，如果鼻出血的情况常常发生则应到医院仔细检查。

口中为什么会有异味

人们常感到口中有异味，如在进食时感到嘴里有怪味，或者感到口中有酸、甜、苦、淡、咸等异味。那么，为什么会有这些异味？其实，这些异味往往是由于

◎消除口中异味



◎鼻子常出血可能是某些疾病的先兆。

某种疾病所引起的，不同的病症，引起不同的异味：

1. 口有淡味：人若是患上消耗性疾病，或内分泌疾病，或营养不良，都会出现口有淡味。此外，舌味蕾退化，或维生素和微量元素的不足也会出现“口里无味”。

2. 口有酸味：口有酸味与胃酸过多有关，常见于胃炎和消化性溃疡。

3. 口有苦味：患急性炎症，如肝、胆有病的人常感到口有苦味，那些丧失甜食味觉的癌症患者也会出现口有苦味的现象。

4. 口有甜味：消化系统功能紊乱，导致各种酶分泌异常，或糖尿病患者血糖增高，唾液中糖分增加，都会感到口有甜味。

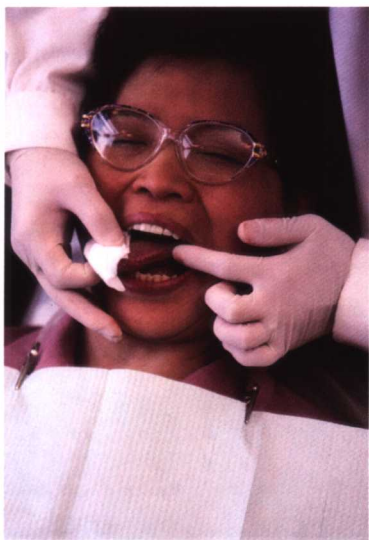
5. 口有咸味：神经官能症、慢性咽喉炎患者、口腔溃疡的患者和慢性肾炎的病人，常感到口有咸味。

从痰的异常看疾病

人身体内发生的病变，有时可通过痰的状况看出来，一般可包括以下几个方面：

1. 肺水肿患者的痰一般呈粉红色，形如泡沫。
2. 如果痰浓而色呈黄色或绿色，则说明人体内有化脓性炎症。
3. 口腔有外伤或肺结核的人，吐出的痰常常带有血丝。
4. 那些受到环境污染的人吐出的痰呈灰色或黑色。
5. 呼吸道有轻微的炎症，常会使痰呈白色，一般感冒的患者会吐这样的痰。
6. 果酱颜色的痰，表示人可能已染上肺癌。
7. 吐痰人如果患大叶性肺炎，则会吐出铁锈颜色的痰。

◎通过观察舌头发生的一些微妙变化，来推测人体内的病变是医学上的望诊法。



从舌头看病症

由于舌头与津液、脏腑气血及经络相连，因此，可以通过舌头发生的一些微妙变化，来观察人体内发生的病变。

首先，可通过舌头形状的变化来看病症：

1. 如果舌头增大，则可能是由于患了甲状腺机能低下或肢端肥大症。
 2. 如果舌头上有芒刺，则表明人可能患重症肺炎、猩红热等疾病。
 3. 如果出现舌头僵硬，运动不灵或偏斜，则说明人可能中风或会出现脑血管破裂。
 4. 如果患者长期缺乏维生素，就会出现舌上味蕾从聚在一起，形成沟脊的现象。
 5. 镜面舌是营养不良或体液亏乏的反映。
 6. 如果患者神经衰弱，或甲状腺机能亢进、酒精中毒、久病体虚，则他的舌头伸出时会震颤。
 7. 如果舌苔变厚，则说明肠中腐败有机物过多。
 8. 如果腹泻失水，阴虚火旺，则会出现舌质干燥。
- 此外，通过舌苔的颜色也可辨别疾病：

1. 舌红绛色是炎症、热盛的表现。
 2. 缺氧时舌色会出现青紫。
 3. 如果舌两边、舌尖散布圆形红色的小点，是肠内有蛔虫的反映。
 4. 寒症时会出现白苔。
 5. 热症则表现为黄苔。
 6. 舌灰、黑苔是里热症或寒湿症的反映。
- 总之，可以通过舌形、舌色等，来观察人体内是否发生疾病。

多种病因引发嗓子痛

嗓子痛一般指扁桃体、咽部及喉部的疼痛，通常由多种病因引起：

1. 猩红热常会引起嗓子疼、发烧，呈现急性扁桃体炎症状，有时还会在全身出现红色丘疹。
2. 急性扁桃体炎会让嗓子严重疼痛，并伴有发

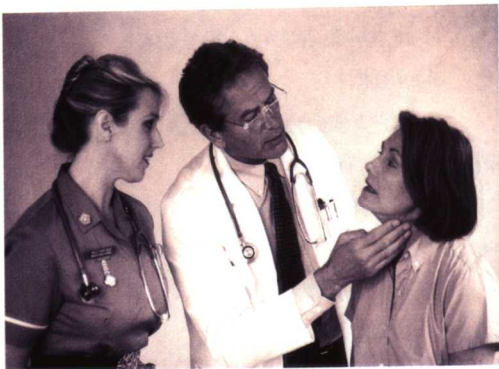


烧、扁桃体红肿，严重的还会出现溃疡。

3. 咽炎会让咽部红肿，有时伴有发烧、流涕和咳嗽。

4. 急性喉炎不仅会使上呼吸道感染，而且还会出现吸入性呼吸困难、音哑、犬叫样咳嗽等症状。

5. 若是白喉，发病较缓，嗓子虽不太痛，但吸气困难，常伴有全身中毒症状并出现不易擦去的片状白膜。



◎医生在给病人检查引起嗓子痛的病因

指甲——营养状况的镜子

营养状况和几种疾病的变化，也常体现在指甲表面的变化上，通过指甲的变化，常可发现人体内部是否发生病变。一般可通过几种情况反映出来：

1. 如果贫血，指甲常呈现苍白且无血色。
2. 心肌梗塞病人在发病前常在指甲上出现横纹。
3. 心血管发病前，常在指甲上呈现出青紫色。
4. 如果新陈代谢出现紊乱，会出现指甲部分脱色，或全部脱色的情况。
5. 如果缺乏维生素A，指甲会出现竖条纹。
6. 如果肠道出现问题，则指甲会出现絮状的白点或白云。
7. 指甲无亮光、淡白无华，表明此人虚寒。
8. 如果消化不良或营养不良，则指甲会柔软不坚。
9. 肺心病患者的指甲凹陷、平坦或呈匙状、脆弱而且无光泽。
10. 如果脱水，指甲会呈深褐色，条纹明显紊乱。

从尿液异常看疾病

人体内绝大多数的多余水分和水溶性废物，都是以排尿的方式，排出体外的。因此，人如果产生疾病，会体现在尿液上，通过对尿的观察和分析，可以看出来某些疾病。一般包括两个方面：

第一，从尿量看病情：

1. 多尿：正常的尿量是24小时共约排尿1500毫升，如尿量多达2500毫升以上，就是多尿，多尿是肾脏发生病变的先兆。

2. 少尿：少尿是指24小时尿量少到500毫升时的情况，这表示肾功能显著减退，大失血、急性肾炎、脱水、休克病人和心力衰退常出现少尿。



◎指甲横纹



◎指甲发蓝



◎指甲勺状变形



◎指甲白斑



◎指甲淡白无华