

JIATING FANGBING
BAOJIAN
DAQUANJI

家庭 防病保健 大全集



蔡惠明 编著



- 身体疾病的预警信息
- 影响健康的不良生活方式
- 保持好心情、保持好身体
- 致病的环境因素
- 科学饮食、远离吃出来的病
- 家庭合理用药
- 家庭保健品选购指南



化学工业出版社

家庭 防病保健大全集



蔡惠明 编著

JIATING
FANGBING
BAOJIAN
DAQUANJI



化学工业出版社

· 北京 ·

本书为读者介绍了家庭防病保健的知识。以通俗易懂的方式详述了健康构建的要素，主要包括以下内容：通过外在症状揭示身体病患的预警信息，生活中影响健康的不良生活方式，如何保持好心情、保持好身体，致病的环境因素，科学饮食、远离吃出来的病，家庭合理用药，“治未病”知识以及家庭保健品选购指南。本书适合对健康知识感兴趣的大众读者居家阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭防病保健大全集/蔡惠明编著. —北京：化学工业出版社，2014.1 (2014.7 重印)

ISBN 978-7-122-18900-4

I. ①家… II. ①蔡… III. ①家庭保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 261666 号

责任编辑：陈燕杰
责任校对：陶燕华

文字编辑：何 芳
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 16½ 字数 300 千字 2014 年 7 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究



前言

Foreword

随着社会的发展，健康的概念在我国已几度更新，今天已不同于往昔。当社会物质生活水平较低时，人们只期望身体能够胜任体力劳动和维持生活，健康的概念就是“不得病”；随着社会的发展，人们的健康需求转变为追求高寿命，将健康理解为“长寿”；其后人们又发现，延长了的生命如果伴随着疾病和伤痛，不能幸福地生活，仍然称不上健康。

世界卫生组织对健康做过如下定义：“健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”即人的健康包括身体健康、精神健康和社会适应能力三个方面。同时对健康提出三个“新”指标：新的概念、新的原则和新的目标。新的概念，即从满足物质需求向满足精神需求方面发展。新的原则，即从经验养生到科学养生发展。新的目标，即从追求生活质量目标向追求生存质量目标转化。世界卫生组织还提出了一个通俗的健康标准，即“五快三良好”，“五快”即吃得快、睡得快、说得快、走得快、便得快。“三良好”即良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

进入 21 世纪人们更响亮地提出了“健康第一”的口号，因为健康是人的第一需求，有了健康不等于拥有一切，但失去健康却意味着失掉一切。有人拿“ $100-1=0$ ”来比喻健康的重要。即健康是 1，其他再好的理想和追求也只是 0，0 加在 1 的后面越多、数字越大，但如没有前面的 1，0 再多也还是 0。

只有拥有健康的体魄，才能享受美好的人生。健康是财富，愿我们大家一起拥有这个财富吧！

本书为读者介绍了家庭防病保健的知识，以通俗易懂的方式详述了健康构建的要素。主要包括以下内容：通过外在症状揭示身体病患的预警信息，生活中影响健康的不良生活方式，如何保持好心情、保持好身体，致病的环境因素，科学饮食、远离吃出来的病，家庭合理用药，“治未病”知识以及家庭保健品选购指南。

本书在编写过程中，得到顾东蕾、徐静、陈欣、朱正唯等同仁的指导与帮助，尤其是顾东蕾研究员对本书的内容进行了大量编写统改。对于他们辛勤的工作，在此谨致谢忱！

由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

蔡惠明

2013 年 5 月

目录

Contents



序言 长寿的秘密——说来也简单—— 1

第一章 疾病可以“预警” ——体内疾病的外在症状—— 4

第一节 体表特征的“蛛丝马迹”——可预警疾病的信号 / 4

一、头发中有健康密码 / 4

二、察五官观形体知健康 / 5

三、过度肥胖 / 11

四、突然消瘦 / 12

第二节 身体不适——释放的疾病信号 / 13

一、疲乏、恶心且食欲减退——警惕急性肝炎 / 13

二、久咳少痰且疲倦发热——警惕肺结核 / 13

三、儿童吸气时胸壁凹陷或速度减慢——警惕肺炎 / 14

四、久咳不愈——警惕支气管哮喘和支气管扩张症 / 14

五、老年人胸闷伴发绀——警惕肺气肿 / 15

六、久咳带血并反复发热——警惕肺癌 / 15

七、老年人肩周、肩臂痛——警惕肺癌 / 16

八、突然轻松戒烟——警惕早期肺癌 / 16

九、男性乳腺增大——警惕肺癌 / 17

十、频频“反酸”——警惕食管糜烂和食管癌 / 17

十一、长期顽固性腹泻——警惕肝癌 / 17

十二、右上腹和右肩背同时疼痛——警惕胆结石和胆囊炎 / 17

十三、饭后中上腹不适并放射到腰部——警惕胰腺病 / 18

十四、长期吐酸水——警惕十二指肠溃疡 / 19

十五、溃疡疼痛性质改变且逐渐消瘦——警惕溃疡恶变 / 19

十六、疼痛由脐周、中上腹转为右下腹——警惕阑尾炎 / 20

十七、常有便意感和腹胀——警惕直肠癌 / 20

十八、长期便秘、宿便——警惕多种疾病 / 20

- 十九、老年人肛周疼痛、脓肿——警惕肛管癌和黏液性腺癌等 / 21
- 二十、面部潮红、头痛而又肥胖者——警惕高血压病 / 21
- 二十一、突然胸闷、气促并咳有泡沫——警惕心衰 / 22
- 二十二、阵发性夜间呼吸困难——警惕心源性哮喘 / 22
- 二十三、扁桃体常发炎——警惕风湿性心脏病 / 22
- 二十四、面色苍白，呼吸困难且烦躁不安——警惕心肌梗死 / 23
- 二十五、喉部突然紧缩——警惕心肌梗死 / 23
- 二十六、从面部和四肢开始的全身水肿——警惕各类肾炎 / 23
- 二十七、少尿、恶心、乏力和食欲缺乏——警惕急性肾炎和肾衰竭 / 23
- 二十八、不明原因的血压升高——警惕肾脏病 / 24
- 二十九、腰腹阵发性剧痛且有血尿——警惕泌尿系结石 / 24
- 三十、排尿疼痛、中断，终了时有血尿——警惕膀胱结石 / 24
- 三十一、排尿困难、分叉且阴茎充血、水肿——警惕尿道结石 / 25
- 三十二、中老年男子排尿困难且有烧灼样疼痛感——警惕
前列腺肿瘤 / 25
- 三十三、精液不液化——警惕男性不育 / 25
- 三十四、贫血者出现黄疸及肝脾大——警惕溶血性贫血 / 26
- 三十五、儿童关节损伤后出血不止——警惕血友病 / 26
- 三十六、常患口角炎——警惕维生素B₂缺乏 / 26
- 三十七、手足抽搐、痉挛——警惕缺钙 / 26
- 三十八、甲状腺肿大——警惕缺碘 / 26

第三节 出血与排泄物——包含疾病警信 / 27

一、出血 / 27

二、排泄物 / 30

第四节 疼痛——诸多疾病的共有症状 / 36

一、头痛 / 36

二、舌痛 / 37

三、眼睛痛 / 37

四、喉痛 / 38

五、耳朵痛 / 38

六、颈部疼痛 / 39

七、肩膀疼痛 / 39

八、胸痛 / 40

九、背部疼痛 / 41

- 十、腹部痛 / 42
- 十一、乳房痛 / 42
- 十二、肋骨痛 / 43
- 十三、腰痛 / 43
- 十四、阴茎痛 / 45
- 十五、睾丸痛 / 46
- 十六、性交疼痛 / 46
- 十七、尿痛 / 47
- 十八、关节痛 / 47
- 十九、放射痛 / 48
- 二十、脚部疼痛 / 50
- 二十一、腿部疼痛 / 50
- 二十二、五指疼痛 / 51

第五节 瘙痒——警惕“十病九痒” / 51

- 一、肝胆病变 / 51
- 二、肾脏病变 / 52
- 三、糖尿病 / 52
- 四、恶性肿瘤 / 52
- 五、白血病 / 52
- 六、过敏性鼻炎 / 52
- 七、外耳道霉菌病 / 52
- 八、急性结膜炎 / 52
- 九、神经衰弱、大脑动脉硬化 / 53
- 十、甲状腺疾病 / 53
- 十一、维生素 B₂ 缺乏症 / 53
- 十二、妊娠期皮肤瘙痒 / 53
- 十三、妇科疾病 / 53
- 十四、药源性瘙痒 / 53
- 十五、感染性瘙痒 / 53
- 十六、毒瘾性瘙痒 / 53

第六节 发热——小发热可能提示大毛病 / 54

- 一、高热 / 54
- 二、低热 / 54
- 三、女性低热的疾病信号 / 55

四、非感染性发热 / 56

第七节 怕冷——可能提示的疾病 / 57

一、雷诺病和雷诺现象 / 57

二、血栓闭塞性脉管炎 / 57

三、糖尿病 / 57

四、闭塞性动脉硬化症 / 57

五、心血管疾病 / 57

第八节 口臭与口腔异味——疾病在作怪 / 58

一、口臭 / 58

二、口腔异味 / 58

第二章 健康钥匙自己掌控

——摒弃不良生活方式—— 60

第一节 戒烟限酒刻不容缓 / 60

一、吸烟危害大 / 60

二、酗酒要不得 / 61

第二节 睡眠好 保健康 / 61

一、睡眠误区 / 62

二、睡眠障碍 / 62

三、与睡眠有关的疾病 / 64

四、怎样提高睡眠质量 / 65

第三节 夫妻和谐助健康 / 67

一、性生活的注意事项 / 67

二、有益健康的恩爱法则 / 68

三、安全套并非保险箱 / 70

四、不能让性需求影响老年人的健康 / 70

第四节 适量运动不可少 / 70

一、适量运动有益健康 / 70

二、温和运动有益老人健康 / 71

三、有氧运动有益健康 / 71

四、过度运动有损健康 / 72

五、运动对哪些疾病康复有益 / 73

六、运动时防意外受伤 / 75

第五节 洗脸与洗澡有学问 / 76

一、洗脸要得法 / 76

二、洗澡讲科学 / 77

第六节 刷牙有讲究 / 81

一、正确刷牙 / 81

二、护牙误区 / 82

三、选择牙膏 / 83

四、口腔护理免患病 / 83

五、护理口腔不宜仅靠刷牙 / 83

第七节 防电脑辐射 / 84

一、网瘾综合征 / 84

二、防电脑辐射的措施 / 85

第八节 一日三梳健康长寿 / 86

一、梳头有讲究 / 86

二、产妇爱掉发是否正常 / 86

三、没有头发，是否要梳头 / 87

第九节 警惕着装带来的隐患 / 87

一、服饰对健康有影响 / 87

二、穿衣有讲究 / 88

三、穿衣戴帽中医养生经 / 89

第三章 心情好 病就少——90

第一节 性格与健康 / 90

一、性格分类与疾病关系 / 90

二、性格的调整 / 91

三、塑造美好性格 / 91

第二节 心情与健康 / 91

一、心情与癌症 / 92

二、快乐心情，健康行为 / 92

第四章 致病的环境因素——93

一、水污染对健康的危害 / 93

二、空气污染与健康 / 93

三、室内环境污染与健康 / 94

四、光污染与健康 / 96

五、电磁污染与健康 / 96

六、化妆品与健康 / 97

七、家庭餐具污染与健康 / 98

第五章 远离吃出来的病 100

第一节 健康饮食是长寿关键 / 100

一、我国长寿地区的饮食 / 100

二、其他著名长寿地区的饮食 / 103

第二节 有利健康的饮食细节 / 103

一、科学饮食的 25 个日常细节 / 103

二、不能过量贪吃的食物 / 105

三、适宜经常食用的食物 / 106

四、不宜吃的食物 / 111

五、家庭食品处理有讲究 / 112

六、16 大饮食习惯误区 / 114

第三节 科学的食物搭配 / 117

一、饮食科学搭配的效应 / 117

二、食物搭配的原则 / 117

三、合理的饮食搭配 / 118

四、减肥食物大盘点 / 123

第四节 一定要知道的饮食不宜 / 127

一、食物搭配中的禁忌 / 127

二、慎吃含天然毒素的果蔬 / 131

三、儿童常见病饮食忌口 / 132

第五节 不良饮食习惯与疾病 / 136

一、“吃”出来的病究竟有多少 / 136

二、与饮食习惯有关的疾病 / 136

三、常见疾病的饮食调养 / 137

第六节 食物的“阴阳谱” / 143

一、温性食物 / 144

二、寒性食物 / 144

三、平性食物 / 144

第七节 挑选食物的科学 / 144

- 一、多吃少腿食物 / 145
- 二、少吃咸食、甜食 / 145
- 三、远离 10 类垃圾食品 / 145
- 四、不同年龄的食物选择 / 146
- 五、不同季节的食物选择 / 148

第八节 不可或缺的微量元素 / 150

第九节 食品安全 / 151

- 一、食品安全相关知识 / 151
- 二、食品中的“药物” / 151
- 三、如何看待转基因食品 / 152

第六章 家庭合理用药——153

第一节 药品的基本知识 / 153

- 一、药品的名称 / 153
- 二、何谓劣药 / 153
- 三、何谓假药 / 153
- 四、何谓合法药品 / 154
- 五、什么是药品的有效期 / 154
- 六、必须要知道的药物“三用” / 154
- 七、处方药和非处方药 / 154
- 八、家庭合理用药的概念 / 154

第二节 家庭用药误区 / 155

- 一、常见的用药误区 / 155
- 二、不合理的服药行为 / 156

第三节 家庭安全用药常识 / 159

- 一、领药后五点要清楚 / 159
- 二、服西药有时也要忌口 / 159
- 三、抗衰老药不能滥服 / 160
- 四、女性特殊时期用药须知 / 161

第七章 “治未病”——确保健康的工程——163

第一节 治未病与亚健康 / 163

- 一、“治未病”的意义 / 163

二、亚健康概念 / 164

三、“治未病”与亚健康 / 165

第二节 “治未病”与亚健康干预 / 167

一、辨识体质 / 167

二、亚健康干预体虚和血瘀体质 / 167

第三节 30 种疾病的早期症状预警 / 168

一、白血病 / 168

二、乙型脑炎 / 169

三、乙型肝炎 / 169

四、急性胰腺炎 / 170

五、心肌梗死 / 171

六、心力衰竭 / 171

七、肺心病 / 172

八、胃溃疡 / 172

九、糖尿病 / 173

十、脑血管病 / 175

十一、颅内血肿 / 175

十二、动脉硬化 / 176

十三、脑卒中 / 176

十四、老年痴呆症 / 177

十五、帕金森病 / 178

十六、红斑狼疮 / 178

十七、性病 / 179

十八、口腔癌 / 179

十九、类风湿关节炎 / 180

二十、肝硬化 / 180

二十一、肝癌 / 181

二十二、胰腺癌 / 182

二十三、乳腺癌 / 182

二十四、肺癌 / 183

二十五、子宫颈癌 / 183

二十六、鼻咽癌 / 184

二十七、肠癌 / 185

二十八、胃癌 / 185

二十九、膀胱癌 / 186

三十、前列腺癌 / 186

第八章 保健品 187

第一节 保健品常识 / 187

第二节 家庭保健食品选购指南 / 188

一、增强免疫力保健品 / 188

二、辅助降脂保健品 / 191

三、辅助降血糖保健品 / 194

四、抗氧化保健品 / 196

五、辅助改善记忆力保健品 / 199

六、缓解视疲劳保健品 / 202

七、促进排铅保健品 / 205

八、清咽保健品 / 205

九、辅助降血压保健品 / 208

十、改善睡眠保健品 / 211

十一、促进泌乳保健品 / 214

十二、缓解体力疲劳保健品 / 214

十三、提高缺氧耐受力保健品 / 217

十四、对辐射危害有辅助保护功能保健品 / 220

十五、减肥保健品 / 222

十六、增加骨密度保健品 / 225

十七、改善营养性贫血保健品 / 228

十八、对化学性肝损伤有辅助保护保健品 / 231

十九、祛痤疮保健品 / 233

二十、祛黄褐斑保健品 / 235

二十一、改善皮肤水分保健品 / 238

二十二、通便功能保健品 / 241

二十三、对胃黏膜损伤有辅助保护功能保健品 / 244

二十四、调节肠道菌群保健品 / 246

二十五、促进消化保健品 / 248

二十六、补锌保健品 / 249

二十七、养护前列腺保健品 / 252

序言

长寿的秘密——说来也简单

人体是一个非常奇妙而又复杂的机器，人体中蕴含着无数奥秘。了解这些奥秘，对于了解人类自身，改善生活方式及预防疾病、保障健康都有着非常重要的意义。

1. 食不过饱能长寿

长寿是每个人情绪正常时候的梦想，怎样才能活得长？

研究提示，狗和猴子每天少吃 25%，寿命延长了 50%，平均寿命是饱食动物的 1.5 倍，肥胖、骨质疏松、糖尿病的出现减少。晚年这些动物的生存质量要比饱食的动物好很多。

要想长寿，一个简单的办法就是在保证全面营养的条件下，每天减少约四分之一的热量，每天每顿饭吃七八成饱。

那么，怎样才能做到每天少吃四分之一的热量呢？要想少吃四分之一的热量，就要首先知道自己一天需要多少热量。

人每天需要的热量分三个部分。

(1) 基础热量 维持人活着需要的热量，计算方法如下。

① 女性：体重（千克） $\times$ 22。

② 男性：体重（千克） $\times$ 24。

(2) 活动需要的热量 这是按照懒惰程度划分的，有一个懒惰参数，极懒的人是 0.2，比较懒的人是 0.3，一点不懒的人是 0.4，极其不懒的人是 0.5，那么活动需要的热量就是基础热量乘这个参数。

(3) 吃饭需要的热量 就是消化吸收需要的热量，是前两部分的总和的 10%。

其实人也不可能活得那么精细，一个最简单的办法判断自己是不是少吃了一些，就是看自己在吃下一顿饭前有没有饿的感觉。上班族，吃得最多的一顿饭是晚饭，判断自己晚饭的量是否合适，就是看睡觉前是否有饿的感觉，睡觉前有轻微的饥饿感，就说明晚饭的量符合长寿的标准，若睡觉前还很饱胀，那您就危险了。道理说起来容易，在极讲究美食的今天，能抵制美食的诱惑，少吃饭，并不容易做到。不过要想长寿，这算是最直截了当的办法了。

2. 降低体温能长寿

降低人的体温有延年益寿的作用。生活在寒带的人平均寿命比生活在热带的



人长寿 10~30 岁，格鲁吉亚以拥有众多百岁老人而出名，他们都得益于寒冷的环境而长寿。

3. 永葆青春能长寿

年轻漂亮是人人都想拥有的追求，虽然永远年轻是不可能的，但下面的方法却能够让年轻美丽较长地留驻在你身上。

(1) 甜蜜爱情 爱情比任何事情都令人兴奋，兴奋加快周身血液流动和脉搏跳动，人体内的紧张激素减少，使人更年轻。配偶间的性爱更能促进全身运动和快乐，使人精神倍增。

(2) 凉爽身体 冷藏能保鲜，同样适合人，温度越高人体的代谢过程就会越快。尽量使室温保持在 17℃ 或低一点，能减慢新陈代谢的速度，延缓人体衰老进程。

(3) 饥饿感觉 实验证明，喂食很少的老鼠比那些能吃多少就喂多少的同类寿命长一倍。人类采取这种“永葆青春的饮食法”，当然也会显得更年轻。

(4) 终身运动 生命在于运动，经常锻炼者能保持心脏功能的年轻化，保持机体各部位的灵敏和协调，这对许多疾病有很好的辅助治疗作用。

(5) 欢笑常乐 大笑 1 分钟相当于 12 分钟的中等运动量。

(6) 睡眠充足 充足的睡眠会使人精力充沛，对人体免疫系统发挥作用很有益处，能使机体更协调地运转，从而达到延缓衰老的目的。

(7) 有工作兴趣 从事自己喜欢的工作，以及从事某些特殊的职业，如音乐家、僧侣、画家等，在工作中没有太大的压力，反而有创造的激情和乐趣，可以较好地保持青春活力。

(8) 舍不良嗜好 嗜烟酒者身体会受到有毒物质的长期伤害，甚至诱发肝、肺、咽等疾病；而嗜茶果者在健康食品的作用下受益多多，会更健康漂亮。

(9) 维生素适量 维生素是人类健康必不可少的营养物质，多种维生素能改善机体的功能，如维生素 E、维生素 C 就有保护肌肤、使人年轻等作用，适当摄取维生素能美肌和延缓衰老。故在饮食上就要适当多进食新鲜果蔬，在食物搭配上要精粗组合、荤素结合、品种多样。

(10) 注意保水 人体按重量计大部分是水分，水在人体代谢中占有极重要的地位。日常生活中要及时补充水分，这是养生保健最基础的内容。皮肤保水更重要，湿润能使皮肤更嫩白。

4. 人为何会衰老

日常生活中人身体的一举一动，如呼吸、用力咀嚼、眨眼等，都会造成许多在我们体内肌肉组织中的弹性蛋白纤维像弹簧一样地往复拉伸。人体老化现象和太阳光的暴晒使得我们组织内部的微细纤维的弹性减少。最明显直接的例子就



是我们看到老年人脸上所留下的岁月痕迹——皱纹。

寿命主要由遗传和环境两大因素决定。例如，猴子是 28 年、大象是 60 年……也许有的猴子能活到 30 岁，有的猴子只能活到 20 岁，其大体的寿命范围是相对固定的，这就是因为遗传所致，不可能“出圈”。但为什么同样是猴子却又有长寿、短命之分呢，这就是环境因素决定的了。新疆和田地区的百岁老人在全国都多得出名，那是因为当地的气候、水质等多种外环境适宜人类居住，使得人们长寿。但在普通都市中的人群，无法享受那有限的外环境，就只能在内环境上下工夫了。



第一章

疾病可以“预警”——体内疾病的外在症状

疾病有一个从体内到体外、从隐匿到显现、从先兆到症状的由量变到质变的过程。若人能尽早发现自己体内某一器官、组织或体液的异常变化，若能及时抓住由疾病所释放的警示信号，就有可能做到对疾病的早发现、早治疗。这样，既能及早治疗，将疾病扼杀在萌芽状态，又能节省大量费用和时间，也可以缩短病程，早日康复。但是，在现实生活中，有的人只是在偶然的体检或在治疗其他小毛病时被发现患有重大疾病，到那时，对于某些人可能为时已晚。

为帮助人们能尽早知道自己是否有病及可能患什么样的疾病，本章拟介绍一些实用方法以帮助大家对自己的身体建立一套“预警机制”。一旦发现身体有警示信息，也能为您的就医方向给予一定指导，绝对不可给自己下诊断、随意用药，还是要尽快去医院做进一步的检查以确诊，以确保早发现、早治疗，使您的身体永葆健康！

第一节 体表特征的“蛛丝马迹”——可预警疾病的信号

一、头发中有健康密码

健康人发黑浓密润泽提示身体肾气盛，精血充足。而发黄稀疏干枯往往提示身体精血不足。此外，常见头发疾病有脱发、斑秃、脂溢性脱发、早白、白发等。

1. 脱发

毛发的脱落与毛根萎缩及毛发再生能力下降有关。毛发的生长及衰落与内分泌功能有密切关系，其中与肾气的盛衰关系最大。肾气虚分为两种，一种先天性肾气虚，另一种为后天性肾气虚，先天性肾气虚即为遗传性患者。