

健康的家价值千万
自助式家庭医疗保健指南

资深医护专家团队精心编著



健康 全家福

家庭自诊 · 自疗 · 自救 · 自助

一本全

王玉玲 主编



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

资深医护专家团队精心编著

健康 全家福

家庭自诊 · 自疗 · 自救 · 自助

一本全

王玉玲 主编



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康全家福:家庭自诊·自疗·自救·自助一本全/

王玉玲主编. —青岛:青岛出版社,2009.5

(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-5316-0

I. 健... II. 王... III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 036791 号

- 书 名 健康全家福——家庭自诊·自疗·自救·自助一本全
丛 书 名 健康好管家
主 编 王玉玲
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
封面绘画 刘 萍
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 27.75
字 数 450 千
书 号 ISBN 978-7-5436-5316-0
定 价 35.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

编 委 会

主 编 王玉玲

副 主 编 孙秀杰 刘志梅 韩玉芳 李 梅
刘启华 孙美红 辛素文 王玉杰
马玉容

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁焕娟	马玉容	王玉杰	王玉玲
王瑞荣	刘名清	刘启华	刘志梅
刘 铭	孙秀杰	孙美红	关 纯
朱艳华	李 梅	辛素文	张 倩
张 瑜	陈 凤	明 茗	范爱娥
赵丽萍	赵慧栋	赵 蕾	高 钿
徐筱晴	崔秋媛	隋华箐	韩玉芳
楚蔚昕	楚蔚琳	薛 梅	



目 录

第一部分 自诊·自疗篇

一、头部异常症状	/ 2	8. 口腔溃疡	/ 16
(一) 头部感觉异常	/ 2	9. 牙痛	/ 18
1. 头痛	/ 2	10. 牙龈出血	/ 19
2. 头晕	/ 4	11. 鼻出血	/ 19
3. 失眠	/ 5	12. 咽痛	/ 20
4. 脱发	/ 6	(四) 耳部感觉异常	/ 21
(二) 眼部感觉异常	/ 8	1. 耳鸣	/ 21
1. 眼干	/ 8	2. 耳痛	/ 22
2. 眼痛	/ 9	(五) 咳、痰、喘	/ 23
3. 迎风流泪	/ 10	1. 咳嗽、咳痰	/ 23
(三) 鼻、口、咽部感觉异常	/ 11	2. 哮喘	/ 24
1. 鼻塞	/ 11	二、颈部异常症状	/ 26
2. 打鼾	/ 12	(一) 颈部感觉异常	/ 26
3. 口角歪斜	/ 13	1. 颈部活动受限	/ 26
4. 张口困难	/ 14	2. 颈静脉怒张	/ 27
5. 腮腺肿胀	/ 14	3. 颈部包块	/ 28
6. 口干	/ 15	4. 甲状腺肿大	/ 29
7. 口臭	/ 16	5. 气管移位	/ 29



三、血压、胸部感觉异常 / 31

(一) 血压异常 / 31

1. 高血压 / 31
2. 低血压 / 32

(二) 胸部感觉异常 / 33

1. 皮下气肿 / 33
2. 乳房大小不一 / 33
3. 乳房肿胀、疼痛 / 34
4. 乳房皮肤呈橘皮样变 / 35
5. 乳头皲裂、溃疡 / 35
6. 乳房瘙痒、湿疹 / 37
7. 乳头内陷 / 37
8. 乳头分泌物异常 / 38
9. 乳房肿块 / 38
10. 心悸 / 39
11. 心前区隆起 / 41
12. 咯血 / 42

四、肩部异常症状 / 43

肩部感觉异常 / 43

1. 肩关节活动度异常 / 43
2. 肩关节脱位 / 43

五、腹部异常症状 / 44

(一) 上腹部感觉异常 / 44

1. 食欲不振 / 44
2. 胃痛 / 45
3. 呕吐 / 47
4. 恶心 / 47
5. 打嗝 / 48
6. 食欲减退 / 50
7. 食欲亢进 / 51

8. 进食后感觉异常 / 52

9. 饭后“返酸” / 53

10. 烧心 / 54

11. 呕血 / 55

(二) 下腹部、腰背部感觉异常 / 56

1. 腹痛 / 56
2. 腹胀 / 58
3. 腹水 / 59
4. 腰痛 / 60
5. 背痛 / 62

(三) 下消化道异常症状 / 63

1. 腹泻 / 63
2. 便秘 / 64
3. 便秘腹泻交替出现 / 66
4. 放屁异常 / 68
5. 肛门发痒 / 69
6. 肛门肿物 / 70
7. 大便疼痛 / 71
8. 大便形态异常 / 72
9. 大便颜色异常 / 73
10. 便血 / 75

(四) 泌尿系统异常症状 / 76

1. 尿急、尿痛、尿频 / 76
2. 尿失禁 / 79
3. 尿色异常 / 82
4. 尿味异常 / 83
5. 尿量异常 / 84
6. 脓尿 / 85

六、皮肤异常症状 / 87

(一) 皮肤外观异常 / 87



1. 肤色异常	/ 87	3. 关节痛	/ 110
2. 皮肤瘙痒	/ 88	4. 腿痛	/ 112
3. 皮肤出现网状血丝	/ 89	5. 抽筋	/ 113
4. 皮肤皱纹	/ 90	6. 静脉曲张	/ 114
5. 皮疹	/ 92	(三) 手部异常	/ 115
6. 斑疹	/ 92	1. 早晨手指肿胀	/ 115
7. 痣恶变	/ 93	2. 手足皲裂	/ 116
8. 皮肤瘀斑	/ 94	3. 腱鞘炎	/ 117
9. 皮肤溃疡	/ 95	八、女性异常症状	/ 119
10. 皮肤肿瘤	/ 96	(一) 月经问题	/ 119
(二) 皮肤分泌和排泄异常	/ 96	1. 月经过多	/ 119
1. 多汗	/ 97	2. 月经过少	/ 120
2. 无汗	/ 97	3. 痛经	/ 121
3. 盗汗	/ 98	4. 闭经	/ 122
4. 冷汗	/ 99	5. 功能性子宫出血	/ 122
5. 汗色异常	/ 100	(二) 白带问题	/ 124
6. 汗味异常	/ 101	1. 白带异常	/ 124
7. 发热	/ 101	2. 白带增多	/ 127
8. 寒战	/ 102	3. 白带过少	/ 128
七、四肢异常症状	/ 104	(三) 女性外阴症状	/ 128
(一) 脚部症状	/ 104	1. 外阴瘙痒	/ 129
1. 脚痛	/ 104	2. 外阴白斑	/ 129
2. 脚痒	/ 105	3. 外阴溃疡	/ 130
3. 手脚冰凉	/ 105	4. 外阴肿物	/ 131
4. 踝部肿胀	/ 106	(四) 生殖道炎症	/ 132
5. 趾甲内长	/ 107	1. 阴道炎	/ 132
6. 鸡眼	/ 108	2. 宫颈炎	/ 134
(二) 四肢异常	/ 109	3. 盆腔炎	/ 135
1. 四肢麻木	/ 109	(五) 更年期综合征	/ 138
2. 四肢强直	/ 110	(六) 产后尿失禁	/ 140



九、男性异常症状	/ 141
1. 遗精	/ 141
2. 不射精	/ 142
3. 阴囊瘙痒	/ 143

4. 阴囊潮湿	/ 144
5. 阴囊肿大	/ 144
6. 阳痿	/ 145

第二部分 自救篇

一、生活事故化险为夷	/ 148
(一) 不药自愈的应急办法	/ 148
1. 体温升高	/ 148
2. 嗓子疼	/ 148
3. 重伤风	/ 148
4. 肠胃不消化	/ 148
5. 头痛欲裂	/ 148
6. 牙痛	/ 149
(二) 沉着果断、应对急产	/ 149
(三) 止痛有妙方	/ 149
1. 音乐止痛法	/ 149
2. 转移止痛法	/ 150
3. 呼吸止痛法	/ 150
4. 松弛止痛法	/ 150
5. 刺激健侧皮肤法	/ 150
(四) 心理健康自救术	/ 150
1. 回避法	/ 150
2. 自勉法	/ 151
3. 自慰法	/ 151
4. 宣泄法	/ 151
5. 倾诉法	/ 151
6. 升华法	/ 151

(五) 怎样拨打“120”	/ 152
(六) 木刺扎进手指的处理方法	/ 152
(七) 节日解急锦囊	/ 153
1. 卡喉	/ 153
2. 炸伤	/ 153
3. 烫伤	/ 154
4. 咬伤	/ 154
(八) 洗澡时突然晕倒怎么办	/ 155
(九) 家庭急救九大禁忌	/ 156
(十) “万一”面前不要慌	/ 156
1. 骨折	/ 156
2. 孩子误食中毒	/ 157
3. 痉挛抽搐	/ 157
4. 昏迷	/ 157
5. 心绞痛	/ 157
(十一) 命悬一线——电梯事故应对法	/ 157
(十二) 急救常识——现场救命第一招	/ 159
(十三) “人中穴”的急救作用	/ 159
(十四) 巧妙应对食管噎食	/ 160
二、与健康相伴——运动自救	/ 162



(一) 旅途救急小常识	/ 162	5. 药物外敷法	/ 170
1. 关节扭伤	/ 162	(十) 雪地迷路自救	/ 171
2. 外伤出血	/ 162	(十一) 野外求救的方法	/ 171
3. 晕倒昏厥	/ 162	1. 放烟火	/ 171
4. 骨折	/ 162	2. 光信号	/ 172
5. 毒蛇咬伤	/ 162	3. 旗语信号	/ 172
(二) 日射病急救法	/ 163	4. 声音信号	/ 172
(三) 随机应变, 搬运原来并不简单	/ 163	5. 体示信号	/ 172
(四) 处理骨折的五大策略	/ 164	(十二) 皮肤的呼救——阳光晒伤	/ 172
(五) 溺水急救不可乱	/ 165	1. 清洁	/ 173
1. 不会游泳者的溺水自救	/ 165	2. 保湿	/ 173
2. 会游泳者的溺水自救	/ 166	3. 外敷、内服疗晒伤	/ 173
3. 施救溺水者	/ 166	(十三) 眼睛碰伤的急救	/ 174
4. 溺水者岸上急救	/ 166	(十四) 下巴脱臼巧复位	/ 174
(六) 车祸时急救要领	/ 167	三、与安全同行——灾难自救	/ 175
(七) 关节扭伤, 先冷后热	/ 168	(一) 户外避雷十大方法	/ 175
(八) 网球运动受伤可自救	/ 168	(二) 龙卷风的自救方法	/ 176
1. 擦伤	/ 169	(三) 水灾自救逃生术	/ 176
2. 水泡	/ 169	(四) 四大常识应对地震	/ 177
3. 扭伤	/ 169	(五) 遭遇火海教你“十招”避险	/ 178
4. 网球肘	/ 169	(六) 楼梯踩踏, 自救有招	/ 179
5. 肌肉损伤	/ 169	(七) 触电急救	/ 180
6. 踝部韧带拉伤断裂	/ 169	(八) 煤气中毒, 别急着打电话	/ 180
7. 膝关节痛	/ 169	(九) 出门旅游给您提个醒	/ 181
(九) “闪腰”简易疗法	/ 170	1. 晕车——多聊天	/ 181
1. 按摩法	/ 170	2. 低血糖——含糖	/ 181
2. 背运法	/ 170	3. 鼻出血——捏紧鼻孔	/ 181
3. 热敷法	/ 170	4. 急性肠胃炎——饭前多吃大蒜	/ 182
4. 热烤法	/ 170		



5. 胆绞痛——少吃高脂肪食物 / 182
- (十) 烧伤与自救 / 182
- (十一) 食物中毒, 催吐为先 / 182
- (十二) 巧用蛋清解药物中毒 / 183
- (十三) 妙招帮你“解酒” / 184
- (十四) 被狗咬伤, 别忘了接种狂犬疫苗 / 186
- (十五) 毒蛇咬伤, 冷静结扎谨慎排毒 / 186
- 四、突发急症妥善自救 / 188
- (一) 利器伤: 第一时间应止血 / 188
- (二) 让胸痛瞬间消失 / 189
- (三) “羊角风”发作怎么办 / 190
- (四) 应对中风, 早急救早见效 / 191
- (五) 抢救心脏骤停别等医生 / 192
- (六) 高热降温的妙招 / 193
- (七) 中暑急救五字诀 / 194
- (八) 突发哮喘急救不能背 / 194
- (九) 致命性心律失常的自救 / 195
1. 阵发性室性心动过速 / 195
2. 阵发性室上性心动过速 / 195
3. 心跳过快或早搏 / 196
4. 心动过缓 / 196
- (十) 呕血的急救常识 / 196
- (十一) 低血糖急救, 效率不可低 / 196
- (十二) 突然胃痛怎么办? / 197
- (十三) “性休克”男人自救 ABC / 198
1. 把好“工作关” / 198
2. 把好“进口关” / 198
3. 搞好“自强运动” / 198

第三部分 自助篇

- 一、构建健康“防火墙” / 200
- (一) 健康“防火墙” / 200
- (二) 对外来入侵的免疫 / 200
- (三) 自身免疫病有哪些? / 201
- (四) 免疫的自我修复: 靠运动靠自己 / 202
- (五) 免疫运动处方 / 203
- (六) 女人免疫系统的强大令男人相形见绌 / 204
- (七) 长效的健康处方——合理生活作息 / 205
- (八) 正确对待疾病 / 205
- (九) 免疫球蛋白 / 206
- (十) 出色的清洁工 / 207
- (十一) 后天的免疫力不容忽视 / 207
- (十二) 如何养护你的免疫系统 / 208
- (十三) 增强免疫力的饮食习惯 / 209
- (十四) 通过“空腹和发烧”增强免疫力 / 210
- (十五) 免疫抗衰老应喝的十二种粥 / 211
- (十六) 葡萄酒的免疫保健功能 / 212



(十七) 水果——免疫的源泉 / 212	(十四) 五种体征变化须小心 / 226
(十八) 绿色免疫力 / 213	(十五) 七种害人不浅的生活习惯 / 227
(十九) 饮食与免疫力的关系密切 / 214	(十六) 警惕这些人群易患癌症 / 228
(二十) 吸收药膳里的免疫力 / 214	(十七) 特别警惕这些危险信号 / 228
(二十一) 计划免疫长寿老人 / 215	三、饮食与健康 / 231
(二十二) 老年人应当接种的三类疫苗 / 216	(一) 中国居民的膳食指南 / 231
二、警惕健康杀手 / 217	1. 平衡膳食宝塔 / 231
(一) 手卫生不容忽视 / 217	2. 食物多样, 谷类为主 / 231
(二) 手足的自我保健绝不能等闲视之 / 217	3. 多吃水果、蔬菜和薯类 / 232
(三) 别忽视乳房自检 / 218	4. 牛奶加大豆营养更均衡 / 232
(四) 香水造成的危害 / 219	5. 鱼、禽、蛋、瘦肉应常吃 / 233
(五) 超负荷的卫生棉条 / 219	6. 少吃肥肉和荤油 / 233
(六) 高跟鞋的美丽错误 / 220	7. 清淡少盐可长寿 / 234
(七) “水毒”引起的疾病 / 221	8. 饮酒适量, 应限量 / 234
(八) 不要过于相信补品 / 221	9. 调和五味, 健康饮食 / 234
(九) 9 种食物将药物变成毒药 / 222	10. 一天食五色, 营养就均衡 / 235
(十) E 时代七大职业病 / 223	11. 食物中胆固醇含量表及说明 / 235
1. 光源综合征 / 223	(二) 安全饮食 / 236
2. 电脑综合征 / 223	1. 饮食安全的黄金定律 / 236
3. 熬夜综合征 / 223	2. 儿童饮食安全常识 / 237
4. 夜宵综合征 / 224	3. 学生一族的饮食误区 / 238
5. 盒饭综合征 / 224	4. 都市人的饮食误区 / 238
6. 时间综合征 / 224	5. 老年人饮食的宜与忌 / 239
7. 星期一综合征 / 224	6. 旅游饮食有讲究 / 240
(十一) 让“电脑杀手”走开 / 224	7. 安全开车吃饭有讲究 / 240
(十二) 过于紧张的办公室气氛 / 225	8. 节日饮食卫生安全要注意 / 241
(十三) 过度在意健康, 反而不利于健康 / 226	9. 乘飞机前饮食三忌 / 241
	(三) 素食——永远的时尚 / 242
	1. 吃素食的益处 / 242



2. 儿童不宜常吃素食 / 242
3. 青少年能常吃素食吗? / 243
4. 素食——男人保健品 / 243
5. 老年人多吃素食宜长寿 / 243
6. 素食美女,吃出苗条好身材 / 244
7. 素食远离病与痛 / 244
8. 做个懂得养生的素食主义者 / 244
9. 金字塔式素食食谱 / 245
- (四) 水果——你的健康良友 / 245
 1. 世界公认十大健康水果 / 245
 2. 身体各部位对水果的特定需求 / 246
 3. 宝宝吃水果的三大注意事项 / 247
 4. 青少年食用水果选时间 / 247
 5. 中年人排毒吃哪些水果 / 248
 6. 老年人吃水果有讲究 / 248
 7. 女性巧吃水果美容瘦身 / 248
 8. 男士消除疲劳宜食哪种水果 / 249
 9. 病人吃水果的禁忌 / 249
 10. 防病养生之水果 / 250
- (五) 健康饮食——养生之道 / 250
 1. 四季养生 / 250
 2. 中老年人的饮食养生之道 / 252
- (六) 科学饮食——远离癌症 / 252
 1. 防癌饮食 9 大铁规则 / 252
 2. 癌症病人少吃糖 / 253
 3. 番茄红素的防癌作用 / 254
 4. 防癌卫士——大蒜 / 254
 5. 大枣为什么既补身又防癌 / 254
 6. 餐前吃蔬菜可防胃癌 / 254
 7. 肝炎病人预防肝癌的饮食指导 / 255
 8. 吃含硒的食品可防乳腺癌 / 255
 9. 可预防结肠癌的饮食习惯 / 255
- (七) 保健养生多饮茶 / 256
 1. 茶的成分和功效 / 256
 2. 饮茶应注意的事项 / 257
 3. 药茶的含义 / 258
 4. 药茶的功效 / 259
 5. 药茶方剂举例 / 261
- (八) 药酒疗法 / 263
 1. 药酒概述 / 263
 2. 酒的医疗保健作用 / 263
 3. 应用药酒注意事项 / 265
 4. 药酒方剂举例 / 265
- (九) 药粥疗法 / 269
 1. 药粥疗法的基本概念 / 269
 2. 药粥疗法的特点和应用 / 269
 3. 药粥方剂举例 / 271
- (十) 药物果汁疗法 / 274
- (十一) 药膳疗法 / 279
 1. 药膳疗法的含义 / 279
 2. 药膳疗法的特点 / 279
 3. 药膳方剂举例 / 280
- (十二) “维”护健康“生”活元“素” / 284
 1. 准妈妈应怎样补充维生素 / 284



2. 对宝宝大脑发育有益的维生素 / 284
3. 青少年成长所需的维生素 / 284
4. 女性白领的维生素餐 / 285
5. 口服避孕药时要多补充维生素 / 285
6. 能治疗痛经的维生素——维生素 E / 286
7. 人到中年三大维生素少不了 / 286
8. 老年人必需的维生素 / 287
- (十三) 运动前后的营养课 / 287
 1. 运动前的进食时间 / 287
 2. 运动前不妨喝杯咖啡 / 287
 3. 运动前最好吃点巧克力 / 288
 4. 健身前后最宜进食的食物 / 288
 5. 运动后应喝含矿物质的饮料 / 288
 6. 运动时不宜喝啤酒 / 289
 7. 运动期间不宜吃过多鸡蛋 / 289
 8. 运动后吃鱼更疲劳 / 289
 9. 运动饮料——搞明白了再喝 / 289
 10. 健美肌肉吃出来 / 290
- (十四) 矿物质——少不了的微量元素 / 290
 1. 巧取食物中的矿物质 / 290
 2. 孕期合理补充矿物质 / 291
 3. 少年儿童应补充的矿物质 / 291
 4. 中年男人最需要的矿物质 / 292
 5. 女性护肤需要矿物质 / 292
 6. 钙制剂最好在两餐之间服用 / 292
 7. 小儿补钙需注意什么 / 292
 8. 更年期妇女要正确补钙 / 293
 9. 老年人如何补钙 / 293
- (十五) 职业与饮食 / 294
 1. 脑力工作者的首选饮食 / 294
 2. 电脑一族的健康菜单 / 295
 3. 熬夜族的营养美食 / 295
 4. 汽车族的营养套餐 / 296
 5. 体力劳动者的营养餐 / 296
 6. 铅作业人员的保健餐 / 297
- 四、运动与健康 / 298
 1. 你能区分有氧运动和无氧运动吗? / 298
 2. 真的需要每天锻炼吗? / 298
 3. 运动健身贵在坚持 / 299
 4. 生命不息,运动不止 / 299
 5. 什么运动最适合自己的 / 300
 6. 健康始于足下 / 300
 7. 怎样跑步最科学 / 301
 8. 跑出好心情 / 301
 9. 走路速度快让你更长寿 / 302
 10. 弹跳——让孩子健身又健脑 / 302
 11. 孕妇运动有讲究 / 303
 12. 老人运动的自我保护 / 303
 13. 春季健身,舒缓最适宜 / 304
 14. 秋季锻炼给您支招 / 305
 15. 秋游登高时千万别乱摸 / 305



16. 时尚 MM 的新潮燃脂运动 / 306

17. 练瑜伽助睡眠 / 306

18. 骑单车正流行 / 307

19. 老少咸宜——跳绳 / 307

20. 跳拉丁舞好处多多 / 308

21. 游泳每次别超过 45 分钟 / 308

22. 室内跑步机健身秘诀 / 309

23. 时尚运动——爬楼梯健身 / 309

24. 倒立运动你行吗? / 309

25. Office 健身操 / 310

26. Office 一族, 健身有术 / 311

27. 懒人运动看过来 / 311

28. 几种被忽视了的健身运动 / 312

29. 运动中中断了不要补回来 / 313

30. 晨练疲劳别补觉 / 313

31. 运动时不宜穿纯棉服装 / 314

32. 健身运动时慎听 MP3 / 314

33. 汗流浹背, 不一定瘦身 / 314

34. 健身时留意身体异常信号 / 315

35. 如何避免运动伤害 / 316

36. 运动是防癌的最佳方法 / 316

五、保健按摩术 / 318

1. 梳发摩顶 / 318

2. 摩手熨目 / 318

3. 运目转睛 / 318

4. 搓鼻通窍 / 318

5. 摩耳鸣鼓 / 319

6. 叩齿鼓漱 / 319

7. 摩掌浴面 / 319

8. 摩胸按肋 / 319

9. 按揉丹田 / 319

10. 摩掌搓腰 / 319

11. 浴腿揉膝 / 320

12. 按搓涌泉 / 320

六、睡眠与健康 / 321

(一) 开启睡眠知识宝库 / 321

1. 睡眠的重要性 / 321

2. 睡眠的定义 / 321

3. 失眠的定义 / 322

4. 什么是垃圾睡眠 / 322

5. 梦与睡眠的关系 / 323

6. 哪种睡姿最科学 / 323

7. 不可不知——睡眠分期 / 324

8. 血型与睡眠习惯 / 324

9. 四季睡眠有讲究 / 325

10. 从睡眠长短透析性格 / 325

11. 测试睡眠质量的 10 个问题 / 325

12. 解析睡眠“误区” / 326

13. 健康睡眠, 储蓄健康 / 327

14. “3·21”——世界睡眠日 / 327

(二) 家居生活打造高品质的睡眠 / 327

1. 家居卧室睡眠环境的六大要素 / 327

2. 让卧室远离装修污染 / 328

3. “头北脚南”有益睡眠 / 328

4. 提升睡眠质量, 挑选家具有讲究 / 329

5. 助力好睡眠, 选个好枕头 / 329

6. 好睡衣睡眠无忧虑 / 329



7. 用心选被子,打造深度睡眠 / 330
8. 夜晚强光易失眠 / 330
9. 把电脑、电视请出卧室 / 331
10. 准妈妈标准睡眠 / 331
- (三) 健康睡眠是宝宝人生的第一道
“美餐” / 331
1. 宝宝健康从睡眠开始 / 331
2. 认识宝宝睡眠的生物钟 / 332
3. 宝宝睡眠的安全法则 / 333
4. 让宝宝创造慢波睡眠 / 334
5. 婴幼儿睡眠时间和次数标准 / 334
6. 观察宝宝睡眠,关注宝宝健康 / 335
7. 宝宝睡觉时吃奶弊端多 / 335
8. 幼儿在睡眠中可能发生哪些意外 / 335
9. 小儿为什么会有夜惊症 / 336
10. 含奶嘴睡觉防婴儿猝死 / 336
- (四) 充足睡眠是青少年开启健康
成长的钥匙 / 336
1. 营养、运动、睡眠,青少年
成长之三要素 / 336
2. 青少年最佳的睡眠时间 / 337
3. 青少年睡眠不足的危害 / 337
4. 青少年应该睡哪种床 / 337
5. 睡前故事有助于孩子成长 / 337
6. 青少年易患何种思睡性疾病 / 338
7. 考前睡眠不足怎么办 / 338
8. 青少年过度使用手机影响睡眠 / 339
9. 不容忽视青少年慢性失眠 / 339
- (五) 健康睡眠是老年人长寿的促进剂 / 340
1. 老年与失眠 / 340
2. 老年人早睡是什么原因 / 340
3. 老年人慎防“午睡杀手” / 340
4. 老年人别坐着打盹 / 341
5. 老年人如何保证睡眠 / 341
6. 老年人睡眠姿势的变化 / 341
7. 老年人在临睡前不宜服大剂量
降压药 / 342
8. 老人睡前功 / 342
10. 每日睡眠要不少于9小时 / 342
- (六) 健康睡眠是女人保持美丽
的“秘籍” / 343
1. 女性睡眠 / 343
2. 健康女人检修睡眠大法 / 343
3. 睡前一定要卸妆 / 344
4. 睡前给头发“松绑” / 344
5. 孕妈妈保证睡眠从细节做起 / 345
6. 白领女性如何走出疲惫失眠 / 345
7. 中年女性促进睡眠小技巧 / 345
8. 更年期睡眠有哪些禁忌 / 346
9. 更年期睡不好的调理方法 / 347
- (七) 健康睡眠是男人的动力源泉 / 347
1. 男人睡眠好习惯 / 347



2. 男性睡眠应注意哪些问题 / 347

3. 激情过后不宜马上入睡 / 348

4. 酒能助兴,不能助眠 / 348

5. 男性睡眠差为何易出现“啤酒肚” / 348

6. 中年男性警惕睡眠窒息 / 349

7. 男性白领告别职场困乏六妙招 / 349

(八) 午睡为健康充电 / 349

1. 午睡的益处 / 349

2. 如何讲究午睡卫生 / 350

3. 午睡的最佳时间 / 350

4. 帮你快快午睡 / 350

5. 科学午睡六建议 / 350

6. 司机午睡有讲究 / 351

7. 趴在桌子上午睡有害健康 / 351

8. 办公一族坐着午睡会让疾病找上门 / 351

9. 中午睡觉一定要关计算机 / 352

(九) 吃出精神来,吃出健康来 / 352

1. 调整睡眠的好药膳 / 352

2. 吃得太腻会失眠 / 352

3. 吃养心阴食品可提高睡眠质量 / 353

4. 睡前禁食五类食品 / 353

5. 睡眠磨牙平时多吃点粗粮 / 353

6. 黄花鱼开胃助眠 / 354

7. 肾结石者不宜睡前喝牛奶 / 354

8. 脑力劳动者睡前喝鱼汤可提高睡眠质量 / 354

(十) 探寻时尚健康睡眠之旅 / 355

1. 音乐与失眠 / 355

2. 精油与失眠 / 355

3. 瑜伽与失眠 / 355

4. 激光与失眠 / 356

5. 时相与失眠 / 356

6. 针灸与失眠 / 357

7. 推拿与失眠 / 357

8. 按摩与睡眠 / 358

9. 足疗与睡眠 / 358

七、心理健康不容忽视 / 359

1. 易被遗忘的“心理体检” / 359

2. 心理健康的五要素 / 359

3. 青春期女性心理保健 / 360

4. 孕妇的心理保健 / 360

5. 如何控制对分娩的恐惧 / 361

6. 产后抑郁症不可忽视 / 361

7. 更年期女性的心理保健 / 362

8. 老年女性的心理健康 / 363

9. 压力对女性健康造成的影响 / 363

10. 为自己减压的方法 / 364

11. 教你如何制怒 / 364

12. 如何保持健康的情绪 / 365

13. 带着健康的心态上网 / 366

14. 警惕手机依赖症 / 366

15. 什么是心理咨询 / 367

16. 学会自我心理调节 / 368

17. 关注男性心理健康 / 368

18. 男性心理健康的标准 / 369



19. 人到中年要防心理上的自卑	/ 370	5. 止吐剂	/ 375
20. 老年人如何能人老心不老	/ 370	6. 铁剂	/ 375
21. 难得糊涂与健康长寿	/ 371	(五) 宜餐后服用的药物	/ 376
八、用药温馨提示	/ 372	1. 非甾体镇痛抗炎药	/ 376
(一) 宜睡前服用的药物	/ 372	2. 维生素	/ 376
1. 催眠药	/ 372	3. 组胺 H_2 受体拮抗剂	/ 376
2. 平喘药	/ 372	4. 利尿药	/ 376
3. 降血脂药	/ 372	(六) 不宜热水送服的药物	/ 376
4. 抗过敏药	/ 372	1. 助消化药	/ 376
5. 钙剂	/ 373	2. 维生素类	/ 376
6. 缓泻药	/ 373	3. 止咳糖浆类	/ 376
(二) 宜清晨服用的药物	/ 373	(七) 服后宜多喝水的药物	/ 377
1. 肾上腺皮质激素	/ 373	1. 平喘药	/ 377
2. 降压药	/ 373	2. 利胆药	/ 377
3. 抗抑郁药	/ 373	3. 蛋白酶抑制剂	/ 377
4. 利尿药	/ 373	4. 双磷酸盐	/ 377
5. 驱虫药	/ 374	5. 抗痛风药	/ 377
(三) 宜餐前服用的药物	/ 374	6. 抗尿结石药	/ 377
1. 胃黏膜保护药	/ 374	7. 抗感染药	/ 378
2. 开胃药	/ 374	(八) 服用对牙齿有腐蚀作用的药物	/ 378
3. 促进胃动力药	/ 374	(九) 服用强心甙类的药物	/ 378
4. 降血糖药	/ 374	(十) 常用药物剂量折算法	/ 378
5. 抗骨质疏松药	/ 374	1. 按年龄折算药物剂量法	/ 378
6. 抗生素	/ 374	2. 按体重折算小儿剂量法	/ 379
(四) 宜餐中服用的药物	/ 375	3. 按体表面积计算小儿药物用量	/ 379
1. 降糖药	/ 375	(十一) 家庭急救小药箱	/ 380
2. 助消化药	/ 375	1. 药物配备	/ 380
3. 抗关节炎药	/ 375	2. 非处方药与处方药	/ 380
4. 治疗胆结石和胆囊炎药	/ 375		