
THE PUBLIC
HEALTH
COMMON SENSE

大众健康常识

郑修湘 编著

海潮摄影艺术出版社

大众健康常识

开卷有益 关爱无量

图书在版编目 (C I P) 数据

大众健康常识 / 郑修湘编著. —福州: 海潮摄影艺术出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-80691-475-5

I. 大… II. 郑… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第211848号

责任编辑: 刘 强 郑思钿 曾长旺 廖飞琴

大众健康常识

编 著: 郑修湘

出版发行: 海潮摄影艺术出版社

地 址: 福州市东水路76号出版中心12层

邮 编: 350001

印 刷: 福州彩虹制版印刷有限公司

开 本: 787×1096毫米 1/16

印 张: 40

字 数: 400千

图 片: 125幅

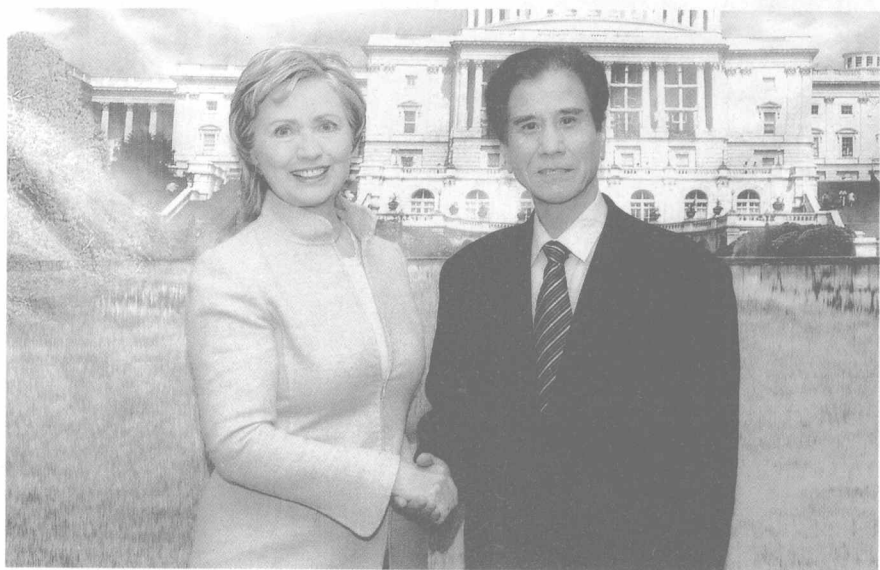
版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80691-475-5/R·5

定 价: 80.00元

版权所有 翻印必究



本书作者与希拉里·克林顿合影

>>>>> 作者简介 >>>>>

旅美华侨郑修湘，福建省福州市亭江镇盛美村人。1942年出生，1960年高中一年级时转学读医，1966年毕业于福建省闽侯县中医学校。在6年学医时期曾拜名老中医林济安、徐鼎庄、林超民、林节藩为师，毕业后先后在闽侯县上街医院、闽工医院任主治医生。

1992年移民到美国，在纽约华埠东百老汇继续从事医务工作，现为美国福建同乡会名誉顾问、美国福建公所名誉顾问、美国华声管乐团团长、美国中华大众健康协会会长等。2007年4月19日在纽约华埠金桥大酒楼受纽约市参议员希拉里·克林顿（现为美国第56届国务卿）约见并合影。

在美国10多年的从医工作中，耳闻目睹侨胞们艰苦创业，努力拼搏，爱国爱乡之举，但许多侨胞因语言障碍，医疗困难和缺乏保健知识，过度的疲劳及沉重的生活压力等，使身体受到严重的损害，为此感慨万千，怜悯之心油然而生。为传承中医保健养生知识，利用业余时间，历时8年撰写《大众健康常识》以表一位海外游子对祖国同胞和发扬中华民族医学国粹中的养身健体保健知识，尽一点微薄之心。



前言

FOREWORD

世界卫生组织提出，健康是指身体健康、心理健康以及对社会的良好适应。

中国著名心血管病专家洪昭光教授说过，许多人不是死于“疾病”，而是死于无知；实际上健康知识的缺乏，才是健康的“第一杀手”。洪教授精辟的见解，给人们一个非常深刻的启发和教导。由于缺乏健康知识，不懂得怎样来保护自己的身体，使生活变得盲目性，一个人在生命历程中就容易发生疾病。如果人们在日常生活中，能够耳濡目染丰富的保健知识，提高生活质量和精神修养，就会预防并减少疾病的发生，使人活得健康轻松，延年益寿，对于个人、家庭以及整个社会都有好处。充分说明了身体需要保养，而保养需要保健知识的重要性。

本书分为七个篇章。

第一章简述基础常识。包括人体9大系统的生理构造和功能活动，身体所需要的各种营养物质的用途，常用医学名词解释，人体生物钟及身体毒素等，这些常识在医学理论领域中，处于主导地位。

第二章在食物常识中，收集约280多种人们日常饮食中常见的食物，分析这些食物的性味、成分、作用及禁忌。同时，重点突出地介绍每一种食物对于营养身体和防病治病的特殊功效，提高人们对食物营养价值的正确理解。

第三章饮食常识，主要叙述食物的相生、相克，日常饮食中必须注意的问题以

及青少年、妇女、老年人等膳食调理。对于早餐、晚餐、烹饪及食量过饱等各种情况的健康饮食方法，提供实用的参考资料。

第四章生活常识范围较广，如睡眠、住宿、饮水、服饰、各种电器、家庭用品、个人生活、运动及种植花草等，这些诸多方面的知识可以说时时刻刻都与每个人的日常生活关系是极为密切的。通过加深认识，有助于人们提高生活质量。

第五章美容常识，主要对于纤体、护肤、护发、护齿、化妆、治验等方面及突出美容食物、药物的显著功效，进行了较为详细的介绍。特别对于女性而言，爱美虽然是人的本性，但是更必须认识到机体外表之美，决定因素在于体内各器官组织的健全和协调。

第六章性爱常识内容中，主要阐述性爱与人体的健康关系，性生活、性器官的护理以及许多种性病防治方法等。提高人们健康的性爱观念和正确思想，对于恋爱、婚姻及夫妻房事养生等，都有现实的指导意义。

第七章疾病常识，包括内科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、外科、伤科、肿瘤科、家庭急救等350多种临床常见的疾病，简述每一种疾病的病因、症状、治疗及预防方法等。本篇所列举的众多验方，均选择取材容易、操作简便的中草药和食疗方法，具有很高的实用性。至于有特效功能的药物（或食物），给绘图说明之，以资核对。

本书汇集世界上许多国家最新医学研究资料近达300多例，包括专家、学者、医学家、营养师、心理学家、生物学家、科学家以及本书所引用的有关作者等，这些先进的科研成果和宝贵经验，为大众提供了非常丰富的健康知识，本人亦由衷表示感谢和敬佩。

本书的旨意是面向大众，通俗易懂和互相连贯性。在阅读本书时，尤其是应重视对热量、蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、纤维素等这些食物含量及医学名词的参照，使人们更好地融会贯通。书中的验方虽然有效率很高，但是由于每个人的体质和病情而有所差别，所以决不能依赖某一种方法治疗，以免贻误病情。特别对于严重的疾病，要在专科医师指导下，及时采取治疗方法。

由于本人水平有限，书中若有欠妥之处，敬请指正。

祝福读者身体健康！

编者

2008年11月写于纽约



身体好

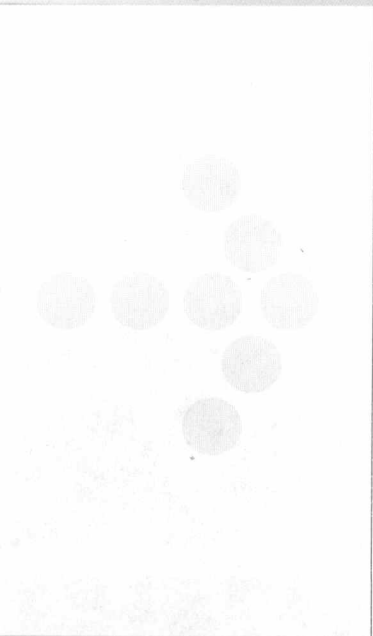
郑修湘 词

(一)

身体好、身体好，
饮食生活安排好，
早餐营养要丰富，
午餐食量八分饱，
低脂、低盐、少饮酒，
晚上不宜吃太饱，
食物必须多样化，
讲究卫生疾病少，
主粮蔬果要多吃，
防止血压、血脂、血糖高，
营养在于均衡，
合理膳食要记牢。

(二)

身体好、身体好，
生活规律最重要，
早睡早起多活动，
量力而行健身操，
从小锻炼助生长，
生活质量要提高，
增强身体免疫力，
心态和谐莫烦恼。
关爱生命春常在，
活到七十、八十不算老，
生命在于运动，
养生之道抗衰老。



第一章 基础常识

认识自己的身体	1
神经系统	1
运动系统	2
呼吸系统	6
循环系统	7
消化系统	9
泌尿系统	12
生殖系统	13
内分泌系统	17
感觉器官	17
人体必需的营养物质	18
蛋白质	19
脂肪	19
糖类	21
维生素	21
矿物质	28
纤维素	35
水	36
常用医学名词解释	40
人体生物钟	47
身体毒素	54
酸性体质与碱性体质	59
血液粘稠	61

第二章 食物常识

粮食类	64
大米	64
糙米	65
红米	65
粳米	65
糯米	65
小米	66

高粱	66
玉米	66
小麦	67
大麦	67
燕麦	68
荞麦	68
全麦食品	68
甘薯	69
芋头	70
马铃薯	70
蔬菜类	72
卷心菜	72
菠菜	73
花菜	73
洋葱	74
韭菜	75
茄子	76
蕹菜	76
西洋菜	77
芹菜	77
燕窝	78
辣椒	78
浮萍	79
苋菜	80
柿子椒	80
发菜	81
油菜	81
茭白	81
香椿	82
芥菜	83
莴笋	83
竹笋	83
白菜	84
金针菜	85
清明菜	85

CONTENTS

马齿苋	86	樱桃	114
海藻类	87	李	114
芥兰	88	枇杷	115
大头菜	89	榴莲	115
白萝卜	89	甘蔗	116
豆苗	90	芒果	116
胡萝卜	90	番石榴	117
茼蒿	91	橄榄	117
苦菜	92	红枣	118
蕨菜	92	石榴	119
蕹菜	93	枸杞	119
荠菜	94	杨桃	120
鱼腥草	95	无花果	121
蒲公英	96	奇异果	121
马兰	97	罗汉果	122
香菜	98	杨梅	123
水果类	99	草莓	124
番茄	100	兰莓	124
苹果	101	荸荠	125
柠檬	102	藕	125
香蕉	103	瓜、豆、坚果类	126
葡萄	103	冬瓜	126
桃	104	青瓜	127
梨	105	苦瓜	127
杏	106	南瓜	128
荔枝	107	西瓜	129
菠萝	107	木瓜	129
柿子	108	丝瓜	130
山楂	109	葫芦瓜	131
桔子	109	黄瓜	131
柑	111	节瓜	132
橙	111	佛手瓜	132
柚	112	瓜蒌	132
椰子	112	土瓜	133
龙眼	113	香橼瓜	133

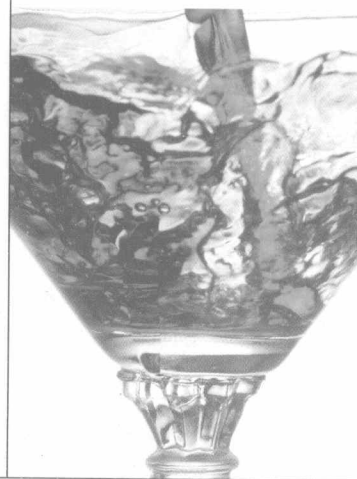




绿豆	134	鱿鱼	156
黄豆	135	鲩鱼	156
黑豆	136	鲑鱼	156
豌豆	136	鲤鱼	157
蚕豆	137	鲢鱼	157
虹豆	137	鲫鱼	158
刀豆	138	带鱼	158
红豆	138	胖头鱼	158
眉豆	138	鲳鱼	159
花生	139	鳙鱼	159
核桃	139	黄鱼	160
菱	140	河豚	160
腰果	140	橡皮鱼	161
芝麻	141	水龟	161
莲子	141	鳗鱼	161
白果	142	鳝鱼	162
薏苡仁	143	泥鳅	162
栗子	143	墨鱼	163
榛子	144	青鱼	163
菌菇类	144	鲍鱼	164
蘑菇	145	蚌	164
黑木耳	146	珍珠	165
猴头菇	146	黑鱼	165
竹荪	147	淡菜	166
香菇	148	海参	166
花菇	149	银鱼干	167
草菇	149	角燕	167
平菇	150	蟹	167
地耳	151	甲鱼	168
石耳	151	海蜇	169
银耳	152	干贝	169
姬松茸	153	鱼翅	169
金针菇	153	虾	170
海鲜类	154	蛤蜊	171
鲈鱼	155	海螺	171

CONTENTS

蚬	171	鸭蛋	193
蚶	172	鹅蛋	194
牡蛎	172	鸽蛋	194
蛭	173	鹌鹑蛋	194
田螺、池螺、石螺	173	动物肉类	194
饮料、蛋奶类	174	猪肉	196
酒	174	猪血	196
葡萄酒	175	猪肝	196
茶叶	176	猪肾	197
牛奶	178	猪肺	197
母乳	179	猪皮	197
咖啡	179	猪肚	197
蜂蜜	180	猪肠	198
豆浆	181	猪膀胱	198
豆腐	182	猪脚	198
豆腐渣	183	猪尾	198
豆腐皮	183	牛肉	198
酸牛奶	183	牛肚	199
果汁	184	牛肾	199
汽水	184	牛尾	199
可乐	185	鸡肉	199
巧克力	185	乌鸡	200
蜂王浆	186	田鸡	200
咖喱	187	羊肉	201
啤酒	187	羊肝	201
冰淇淋	188	兔肉	201
披萨	189	狗肉	201
冰棒	189	蜗牛	202
口香糖	189	白鸽	203
冰块	190	蛇肉	203
菊花茶	191	鸭肉	203
酥	191	鹅肉	204
羊奶	191	鹌鹑肉	204
鸡蛋	192	调味品类	204
皮蛋	193	食盐	205





葱	206
生姜	206
大蒜	207
红糖	208
白糖	209
冰糖	209
糖精	209
醋	210
酱油	210
酱	211
虾酱	211
腐乳	212
豆豉	212
花生酱	212
芝麻酱	213
胡椒粉	213
食油类	213
橄榄油	214
鱼油	215
鱼肝油	216
小麦胚芽油	216
菜籽油	216
大豆油	217
芝麻油	217
沙棘油	217
葵花籽油	217
芥花籽油	217
玉米油	217
棉花籽油	217
椰子油	218
花生油	218
猪油	218
葡萄子油	218

第三章 饮食部分

食物相克	219
食物相生	226
生活中必须注意的食品	235
食物防治职业病	244
水果、蔬菜颜色与功能	246
正确烹饪方法小常识	248
早餐对身体的重要性	250
晚餐不当危害大	251
营养不良	253
青少年时期的营养调理	255
妇女怀孕时期的饮食调理	258
女性经前期综合症的饮食调理	260
老年人的膳食调理	262
食量过饱危害身体	265

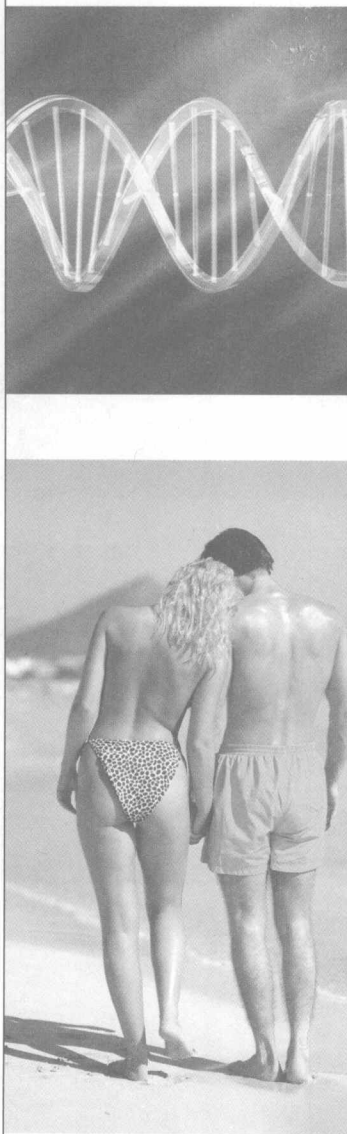
第四章 生活常识

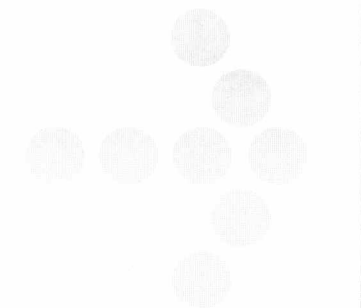
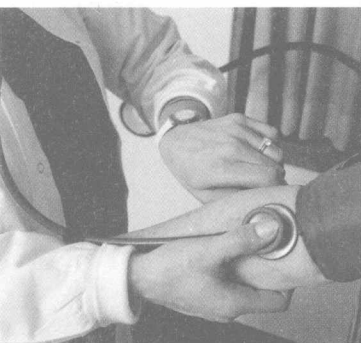
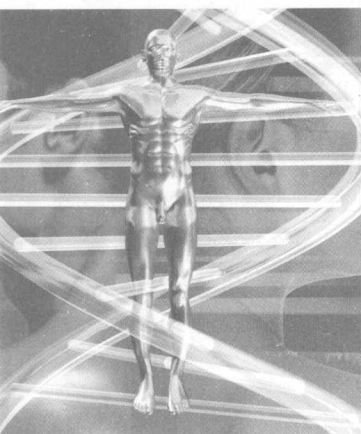
睡眠	267
居室卫生	279
家庭电器	283
生活用具、用品	290
衣服首饰	296
个人生活卫生	304
运动	322
家庭种植花草	328
音乐与健康	344

第五章 美容常识

皮肤老化与保养	347
美体概念	360
化妆	374
药物(食物)沐浴	382

CONTENTS

[illegible]



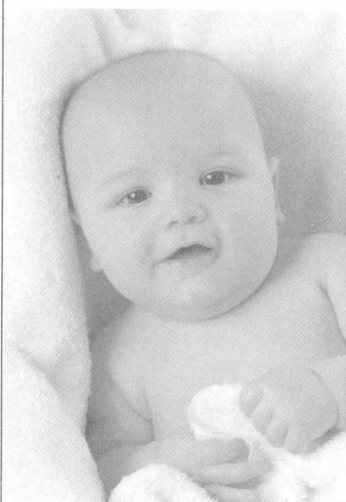
阴道毛滴虫病	467	矽肺	492
细菌性阴道炎	468	肺炎	492
尖锐湿疣	469	胃炎	493
生殖器疱疹	470	胃、十二指肠溃疡	494
阴虱	470	胃下垂	495
外阴部炎症	470	肺结核	496
不射精症	471	肠炎	496
前列腺炎	471	胆囊炎、胆结石	497
阳痿	472	胆道蛔虫病	498
早洩	474	冠心病	499
遗精	475	高血压	500
阴茎硬结症	476	脑卒中	501
阴茎头包皮炎	476	脂肪肝	503
附睾炎	476	肝硬化	504
精索静脉曲张	477	胰腺炎	505
睾丸鞘膜积液	478	肾炎	506
阴囊阴茎象皮肿	478	心肌梗塞	506
缩阴症	479	糖尿病	507
精子异常	479	低血压	509
血精	480	尿毒症	510
阴茎异常勃起	480	乳糜尿	511
阴囊湿疹	481	贫血	511
淋病	481	神经衰弱	512
艾滋病	482	忧郁症	513
梅毒	484	胸膜炎	514
		青少年心肌炎	514
		肾绞痛	515
		尿路结石	515
		甲状腺功能亢进症	516
		甲状腺功能减退症	517
		腹膜炎	518
		痛风	518
		风湿性关节炎	519
		老年痴呆症	520
		眩晕	522

第七章 疾病常识

内科疾病	486
提要	486
感冒	488
肝炎	489
支气管炎	490
肺脓疡	491
支气管哮喘	491

CONTENTS

呃逆	522	产后关节痛	539
痢疾	523	产后乳汁缺少	540
汗症	523	产后退乳	540
癫痫	524	产后腹痛	540
帕金森病	525	产后中风	541
妇科疾病	526	产后调理	541
急性乳腺炎	526	阴毛不生	541
乳腺增生症	526	子宫脱垂	542
痛经	527	子宫颈炎	542
月经先期	528	子宫外孕	543
月经后期	528	乳头皲裂	543
月经无定期	529	瘰病	543
月经过多	529	不孕症	544
月经过少	530	避孕	545
闭经	530	手足发冷	546
倒经	531	盆腔炎	546
功能性子宫出血	531	更年期综合症	547
经期受寒	532	经期中的不良习惯	548
经期乳房胀痛	532	儿科疾病	548
经期浮肿	533	小儿腹泻	549
妊娠恶心呕吐	533	小儿痢疾	549
妊娠腹痛	534	小儿厌食症	549
胎位不正	534	小儿咳嗽	550
先兆流产	535	小儿百日咳	550
习惯性流产	535	小儿疳积	551
妊娠跌伤	536	小儿蛲虫病	551
妊娠水肿	536	小儿消化不良	552
妊娠小便不畅	536	小儿水痘	552
妊娠高血压综合症	537	小儿锌缺乏症	552
胎萎不长	537	小儿夏季热	552
产后尿潴留	538	小儿遗尿	553
产后血晕	538	小儿流涎	553
产后恶露不绝	538	小儿夜啼	553
产后恢复子宫、阴道功能	539	小儿呕吐	554
产后小阴唇闭合不全	539	小儿肥胖症	554



小儿发育迟缓	555	过敏性鼻炎	570
小儿斜颈	555	慢性鼻炎	571
小儿阴痉、阴囊肿大	556	鼻出血	571
小儿脑积水	556	鼻息肉	572
小儿感冒	557	口腔溃疡	572
小儿肾病	557	干槽症	573
小儿盘肠气痛	558	舌出血	573
小儿大便不通	558	口吃	573
小儿小便不通	558	眼睛疲劳	574
小儿佝偻病	559	口角炎	575
小儿多动症	559	失语	575
小儿扁平足	560	声音嘶哑	575
小儿囟门不合	560	慢性咽炎	577
小儿脱肛	561	扁桃体炎	577
五官科疾病	561	口臭	578
麦粒肿	561	皮肤科疾病	578
结膜炎	562	紫癜	578
角膜炎	562	皮肤瘙痒症	579
睑缘炎	562	荨麻疹	580
电光性眼炎	563	带状疱疹	581
白内障	563	湿疹	581
夜盲症	564	神经性皮炎	581
青光眼	564	过敏性皮炎	582
近视	565	放射性皮炎	582
泪囊炎	566	漆性皮炎	583
倒睫、睑内翻	566	稻田性皮炎	583
斜视	566	腋臭	584
干眼症	567	皮肤增生症	584
视网膜静脉血栓	567	化脓性指头炎	584
色盲	568	寻常疣	585
视神经炎	568	鸡眼	585
美尼尔氏综合症	569	扁平疣	585
中耳炎	569	牛皮癣	586
耳息肉	569	体癣	586
耳鸣	570	手足癣	587



CONTENTS

头癣	587	骨折	609
花斑癣	588	骨质疏松症	610
硬皮病	588	便秘	611
阴囊瘙痒	589	急症护理	612
丹毒	589	烫伤	612
疔疮	590	烧伤	613
外科、伤科疾病	590	异物刺入皮肉	613
三叉神经痛	590	外伤出血	614
面神经麻痹	591	鱼骨鲠喉	614
颈淋巴结核	591	误吞铁钉、针入胃	615
颈椎病	592	儿童误吞异物	615
落枕	592	食物中毒	615
肩周炎	593	药物中毒	617
腰椎间盘突出症	593	砒霜中毒	617
血栓闭塞性脉管炎	594	煤气中毒	617
骨质增生症	595	铅中毒	617
腰肌劳损	596	异物入眼	617
骨髓炎	598	中暑	618
肠梗阻	598	虫入耳朵	618
坐骨神经痛	599	毒蜂蜇伤	618
脑震荡	599	毒蛇咬伤	619
胸部内伤	600	狗咬伤	619
头痛	600	毛虫蜇伤	620
足踝扭伤	601	昏倒	620
腕管综合症	602	呼吸困难	621
痔疮	603	痉挛	621
小腿慢性溃疡	604	吐血	621
糖尿病肢端坏疽	604	溺水	621
脱肛	605	触电	622
肛裂	606	紧急抢救法	622
阑尾炎	606	头部主要穴位	624
小腿抽筋	607	肿瘤科疾病	624
下肢静脉曲张	607	概述	624
腮腺炎	608	肿瘤常见症状及治疗	630
冻疮	609	脑肿瘤	633

