

山西科学教育出版社

家庭保健 300问



JIA TING BAO JIAN SAN BAI WEN

家庭保健 300 问

于振江 田成兴
武国宪 孙吉圣 廉洁 编写

山西科学教育出版社

家庭保健300问

于振江 田成兴 武国亮

孙吉圣 廉洁 编写

山西科学教育出版社出版（太原并州北路十一号）

山西省新华书店发行 阳曲县印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8.125 字数：165千字

1988年8月第1版 1988年8月太原第1次印刷

印数：1—23000册

ISBN 7-5377-0032-X

R.17 定价：2.30元

内 容 简 介

本书采取问答形式，介绍每个家庭要了解的医学普及知识，全书分七部分，即养生饮食编、重症防治编、妇科诊病编、幼儿保健编、体育健身编、偏方治病编、益寿美容编。

本书特点是，侧重介绍家庭保健的实用知识，语言通俗易懂，内容简明扼要，可供广大群众中关心家庭成员健康的人阅读。

目 录

养 生 饮 食 编

1. 不良的精神状态为什么会致癌? (1)
2. 精神因素与高血压病有何关系? (1)
3. 溃疡病怕“气”吗? (2)
4. 精神因素与冠心病有何关系? (3)
5. 中年人心理特点与疾病有何关系? (3)
6. 妇女更年期有哪些表现? (4)
7. 男人也有更年期吗? (5)
8. 如何学会善于用脑? (5)
9. 个性与疾病有关系吗? (6)
10. 怎样防止心理老化? (7)
11. 为什么爱说笑的人能长寿? (8)
12. 为什么说夫妻和睦是长寿的重要条件? (8)
13. 怎样舒畅胸怀? (9)
14. 饮食中各种营养素的功能是什么? (10)
15. 饮食中各种营养素的主要来源是什么? (12)
16. 如何注意营养的平衡? (14)
17. 如何注意饮食中的酸碱平衡? (15)
18. 如何合理选择食物? (16)
19. 如何合理搭配食物? (17)

20. 如何合理分配三餐食量? (18)
21. 为什么要“早吃好”? (18)
22. 为什么要“午吃饱”、“晚吃少”? (19)
23. 如何合理烹调食物? (20)
24. 如何合理增减某些食物? (21)
25. 如何合理按年龄调整膳食? (22)
26. 如何预防微量元素不足? (23)
27. 为什么说锌是“夫妻和谐素”? (24)
28. 为什么说饮食与癌症有密切关系? (25)
29. 心脏病病人饮食应注意什么? (27)
30. 胃溃疡病人饮食应注意什么? (28)
31. 肾脏病病人饮食应注意什么? (29)
32. 肝脏病病人饮食应注意什么? (30)
33. 胆囊炎、胰腺炎病人饮食应注意什么? (30)
34. 养生常用粥谱有哪些? (31)

重 症 防 治 编

35. 如何预防高血压病? (35)
36. 动脉硬化与动脉粥样硬化是一回事吗? (35)
37. 肥胖及高血脂是怎样引起的? (36)
38. 心绞痛发作时如何控制? (36)
39. 心肌梗塞的先兆是什么? (37)
40. 心肌梗塞患者住院前应注意些什么? (38)
41. 心肌梗塞患者住院后该注意些什么? (38)
42. 自觉心跳是心脏病吗? (39)

43. 早搏见于哪些表现? (29)
44. 肾盂肾炎有哪些表现? (40)
45. 脑溢血是怎么回事? (41)
46. 脑出血病人送医院前应注意什么? (41)
47. 脑血栓形成的预兆和表现是什么? (42)
48. 脑血栓形成后应注意什么? (42)
49. 如何预防糖尿病? (43)
50. 身体出现什么情况应怀疑是糖尿病? (44)
51. 糖尿病人应如何自身调理? (45)
52. 患糖尿病的人如何防止病情的加重? (46)
53. 中暑应该怎么办? (46)
54. 菌痢分哪些型? (47)
55. 如何治疗菌痢? (48)
56. 怎样治疗慢性支气管炎? (48)
57. 慢性阻塞性肺气肿有哪些表现? (50)
58. 什么叫慢性肺源性心脏病? (51)
59. 慢性支气管炎、阻塞性肺气肿发展为慢性肺
源性心脏病的主要标志是什么? (53)
60. 怎样治疗支气管哮喘? (54)
61. 儿童及青年慢性咳嗽、咳大量脓痰及反复咳
血主要应想到什么病? (55)
62. 肺炎球菌肺炎如何治疗? (56)
63. 怎样治疗肺结核? (57)
64. 如何治疗支气管癌? (59)
65. 扶正祛邪能治疗支气管癌吗? (61)
66. 发现进行性吞咽困难应想到什么病? (62)

- 67. 食管癌的表现有哪些? .. (63)
- 68. 如何防治食管癌? (64)
- 69. 慢性胃炎的表现有哪些? (65)
- 70. 中医如何治疗慢性胃炎? (66)
- 71. 消化性溃疡患者要警惕哪四种严重并发症? (67)
- 72. 中医如何治疗消化性溃疡? (68)
- 73. 有哪些表现应想到是患了胃癌? (69)
- 74. 如何治疗胃癌? (70)

妇 科 诊 病 编

- 75. 怎样治疗月经提前? (72)
- 76. 怎样治疗月经推后? (73)
- 77. 如何治疗月经过多? (74)
- 78. 如何治疗月经过少? (75)
- 79. 崩漏是怎么回事? (75)
- 80. 什么叫闭经? 怎样治疗? (77)
- 81. 如何治疗痛经? (78)
- 82. 年未老经水断是病吗? (79)
- 83. 年老经水复行是返老还少吗? (79)
- 84. 什么叫带下病? 如何治疗? (80)

幼 儿 保 健 编

- 85. 婴幼儿如何喂养? (82)

- 86. 以高浓度奶喂新生儿危险吗? (83)
- 87. 孩子每日食量应是多少? (84)
- 88. 孩子的健康标志是什么? (85)
- 89. 爱笑的婴儿比较聪明吗? (85)
- 90. 脾气不好的孩子智力也不好吗? (86)
- 91. 怎样培养孩子自然入睡的习惯? (86)
- 92. 给婴儿晒太阳要注意什么? (87)
- 93. 更换尿布要注意什么? (87)
- 94. 为什么不要摇晃婴儿? (88)
- 95. 逗孩子要注意什么? (88)
- 96. 为啥婴幼儿在12至15个月学走路为宜? (89)
- 97. 怎样搭配1至3岁孩子的饮食? (89)
- 98. 怎样给孩子断奶? (90)
- 99. 如何使孩子头脑灵活? (90)
- 100. 为什么要让孩子多吃些纤维性食物? (91)
- 101. 怎样保护婴幼儿的牙齿? (92)
- 102. 为什么不要用眼镜装饰孩子? (92)
- 103. 怎样才能保护好婴幼儿的听觉器官呢? (93)
- 104. 儿童生活有哪“四不宜”? (94)
- 105. 孩子健康度夏要注意什么? (95)
- 106. 夏天过食冷饮对儿童有害吗? (95)
- 107. 孩子耳朵里进入异物怎么办? (97)
- 108. 幼儿吞进异物怎么办? (97)
- 109. 如何保护孩子的视力? (97)
- 110. 为什么不要用闪光灯给新生儿拍照? (98)

111. 为什么说小学是治疗儿童眼疾的最佳时期? (98)
112. 电视性肥胖症和近视是怎么回事? (100)
113. 预防儿童近视有什么新方法? (100)
114. 怎样保护儿童的健美体形? (100)
115. 怎样培养孩子的记忆力? (101)
116. 精神因素可以影响孩子的身高吗? (102)
117. 婴幼儿病前有哪些迹象? (102)
118. 幼儿胃病与进餐姿势有关吗? (103)
119. 小儿用药要注意什么? (103)
120. 幼儿用药有哪四忌? (105)
121. 小儿喂药有哪“二忌”? (106)
122. 为什么小儿要“忍三分寒,吃七分饱”? (106)
123. 营养过剩是孩子的一种“现代病”吗? (107)
124. 儿童吃糖要注意什么? (107)
125. 如何预防婴幼儿的铁营养缺乏症? (108)
126. 如何防治小儿缺铁性贫血? (109)
127. 为什么幼儿容易感冒? (110)
128. 为什么幼儿容易患中耳炎? (110)
129. 小儿多动症与营养有关吗? (111)
130. 小儿支气管炎用啥药? (112)
131. 哪些花卉可使儿童花卉中毒? (112)
132. 水痘是什么病? (113)
133. 得了麻疹用哪些中药治疗? (113)

134. 小儿腹泻有哪些简便方? (114)
135. 小儿睾丸肿大有哪些简便方? (114)
136. 如何防止小孩尿床? (114)
137. 怎样治小儿鼻出血? (115)
138. 怎样治小儿咳嗽? (116)
139. 怎样治小儿蛔虫病? (116)
140. 怎样治小儿蛲虫病? (116)
141. 小儿烫伤怎样处理? (117)
142. 小儿也有高血压吗? (117)

体 育 健 身 编

143. 体育锻炼能促进身高增长吗? (119)
144. 怎样选择锻炼项目? (120)
145. 为什么脑力劳动者更应当参加体育
 锻炼? (122)
146. 为什么身体发胖的人更需要锻炼? (124)
147. 清晨怎样锻炼身体最合适? (125)
148. 用冷水洗澡会使人发胖吗? (126)
149. 晚上睡前锻炼好不好? (127)
150. 少年儿童能练长跑吗? (128)
151. 怎样带体质差的孩子锻炼? (129)
152. 经常失眠是否还要坚持晨跑? (130)
153. 以怎样的速度跑步最适宜? (131)
154. 运动中是否应限制饮水? (131)
155. 运动时多吃糖好吗? (132)

156. 运动后冲洗用热水好还是用冷水好? (134)
157. 运动后吃饭好些好, 还是少些好? (135)
158. 运动后吃了饭感到不舒服是怎么回事? (135)
159. 运动后能否大量饮水? (136)
160. 跑步对防治疾病有什么好处? (136)
161. 瘦人会越跑越瘦吗? (137)
162. 为什么有的人运动时关节会发出响声? (139)
163. 剧烈运动时胃部突然疼痛是怎么回事? (139)
164. 剧烈运动出现运动性腹痛时应该怎么办? (140)
165. 剧烈运动后出现尿血是怎么回事? (141)
166. 剧烈运动时嗓子干、口苦是怎么回事? (142)
167. 剧烈运动前为什么要做准备活动? (143)
168. 冬季锻炼有什么好处? (143)
169. 冬季锻炼容易感冒吗? (144)
170. 冬季锻炼怎样防止耳朵冻伤? (145)
171. 冬季打球指甲缝出血怎么办? (145)
172. 夏季锻炼时如何防止中暑? (146)
173. 热天跑步大量出汗影响健康吗? (146)
174. 初学游泳的人为什么有时会感到头晕? (147)
175. 长期游泳会得风湿性关节炎吗? (147)
176. 怎样防止在游泳中产生结膜炎? (148)
177. 游泳时怎样预防中耳炎? (149)
178. 夜间小腿抽筋怎么办? (150)

179. 怎样预防肌肉拉伤? (150)
180. 肌肉挫伤后怎么办? (151)
181. 如何预防腰肌劳损? (151)
182. “岔了气”怎么办? (152)
183. 怎样保护脚腕不再扭伤? (153)
184. 怎样预防驼背? (153)
185. 怎样矫正含胸? (154)
186. 怎样矫正“溜肩”? (155)
187. 怎样矫正一肩高一肩低? (156)
188. 妇女月经期是否要停止冷水浴锻炼? (157)
189. 妇女经期能否坚持体育锻炼? (158)
190. 怀孕后能不能游泳? (158)
191. 尿床能体疗吗? (159)
192. 高度近视能参加哪些锻炼? (161)
193. 半身不遂的人怎样进行体育锻炼? (161)
194. 患心脏病的人可以参加体育运动吗? (162)
195. 有心脏病的人参加体育运动要注意
 些什么? (164)
196. 冠心病患者可以进行体育医疗吗? (166)
197. 冠心病患者可以用哪些运动进行体疗? (166)
198. 高血压病人适宜参加哪些运动? (168)
199. 动脉硬化的人适宜于参加什么体育运动? (169)
200. 得了关节炎还能进行体育锻炼吗? (170)
201. 肺结核患者应如何锻炼身体? (171)
202. 为什么说体育锻炼是神经衰弱患者的
 “良药”? (172)

- 203. 慢性肝炎病人能参加体育锻炼吗? (172)
- 204. 患慢性支气管炎能参加体育锻炼吗? (173)
- 205. 为什么体育锻炼能治疗糖尿病? (175)
- 206. 经常搓摩脚心会使人长寿吗? (176)
- 207. 怎样保持中老年人的脑力? (177)
- 208. 如何进行冷水浴锻炼? (178)
- 209. 日光浴有什么好处? 适于治哪些病? (179)

偏 方 治 病 编

- 210. 治疗感冒有哪些简便方? (181)
- 211. 预防甲型肝炎有哪些单方? (182)
- 212. 肝炎病人的饮食应注意什么? (182)
- 213. 治慢性肝炎用哪些偏方好? (133)
- 214. 血管硬化用什么偏方好? (184)
- 215. 冠心病患者在饮食上应注意什么? (184)
- 216. 治疗糖尿病用哪些偏方好? (185)
- 217. 治疗胃溃疡用哪些偏方好? (186)
- 218. 治疗高血压用哪些偏方好? (187)
- 219. 肺结核用哪些偏方好? (188)
- 220. 哮喘病人应注意什么? (189)
- 221. 支气管哮喘用哪些偏方治疗? (190)
- 222. 治疗咳嗽用哪些偏方好? (191)
- 223. 干咳嗽怎么办? (192)
- 224. 过食哪些食品会引起头痛? (192)
- 225. 头晕用哪些偏方好? (193)

226. 治疗偏头痛用哪些偏方好? (193)
227. 自汗、盗汗用什么偏方好? (194)
228. 治疗遗尿有什么好办法? (195)
229. 治疗腰腿痛有什么好办法? (196)
230. 治疗寒湿腰痛用什么方好? (196)
231. 脚后跟痛怎么办? (197)
232. 治疗习惯性便秘有哪些简便方法? (198)
233. 治疗胃酸过多有什么简便办法? (198)
234. 怎样防止失眠? (199)
235. 失眠患者应多吃哪些食物? (200)
236. 老年白内障患者应多吃哪些食物? (200)
237. 过敏性紫癜用什么偏方好? (201)
238. 治疗阳萎用哪些偏方好? (201)
239. 治疗呃逆有哪些巧妙的办法? (201)
240. 治疗肩周炎用什么偏方好? (202)
241. 脱肛怎么办? (203)
242. 声音嘶哑怎么办? (204)
243. 治疗疝气用哪些偏方好? (204)
244. 治疗牛皮癣用哪些偏方好? (204)
245. 怎样处理狗咬伤? (205)
246. 白癜风有哪些简便的外治法? (206)
247. 身上起风疙瘩怎么办? (206)
248. 小便不通怎么办? (207)
249. 口臭怎么办? (208)
250. 怎样治疗口疮? (208)
251. 治疗湿疹用哪些偏方好? (209)

- 252. 治疗鹅掌风用哪些简便方? (210)
- 253. 有腋臭怎么办? (210)
- 254. 流鼻血怎么办? (211)
- 255. 治疗急性扭挫伤有什么好办法? (212)
- 256. 外伤出血用什么简便办法? (212)
- 257. 常年便血怎么办? (213)
- 258. 治疗痔疮有哪些简便方? (214)
- 259. 治疗鼻窦炎有哪些简便方? (215)
- 260. 误吞异物怎么办? (215)
- 261. 煤气中毒怎么办? (216)
- 262. 烫伤怎么办? (216)
- 263. 头痒、皮屑多怎么办? (217)
- 264. 治疗脚湿气有什么好办法? (218)
- 265. 手足皲裂怎么办? (218)
- 266. 治冻疮有什么好办法? (219)
- 267. 吃冷热酸甜食物时牙痛怎么办? (220)
- 268. 足底长鸡眼怎么办? (220)
- 269. 打针起了疙瘩怎么办? (220)

益 寿 美 容 编

- 270. 经常叩齿有什么好处? (222)
- 271. 怎样才能保护好自已的牙齿? (223)
- 272. 为什么大小便时要咬住牙齿? (223)
- 273. 常咽唾液能益寿吗? (224)
- 274. 怎样才能防癌? (225)

275. 哪些食品有防癌作用? (225)
276. 哪年食品有延年益寿的作用? (226)
277. 寒性体质的人应选择哪些食品? (229)
278. 容易上火的人应选择哪些食品? (230)
279. 减肥有什么妙法? (231)
280. 瘦人宜吃哪些食物? (232)
281. 脸上有外伤黑斑能去掉吗? (233)
282. 长了“猴子”怎么办? (233)
283. 脸上长粉刺怎么办? (233)
284. 脸上长了“蝴蝶斑”怎么办? (233)
285. 治疗酒糟鼻用什么药方好? (234)
286. 嘴唇干燥裂缝怎么办? (235)
287. 从哪些症状可知缺乏某种维生素? (235)
288. 防止脱发有哪些办法? (236)
289. 怎样保持乌黑秀丽的头发? (236)
290. 怎样消除脸上的小皱纹? (237)
291. 怎样使皮肤白嫩? (237)
292. 怎样治疗少白头? (238)
293. 按摩不当会引起皱纹吗? (239)
294. 洗脸不当会引起皱纹吗? (239)
295. 怎样使黄牙变白? (240)
296. 为什么中老年人应多吃含钙高的食品? (240)
297. 怎样促进肌肤柔滑? (240)
298. 治疗斑秃有哪些简便方? (241)
299. 怎样消除脸上的雀斑? (242)
300. 怎样消除黑眼圈? (243)