

《健康之友》丛书

家

庭

保

健

四季保健

健康饮食

居家健康

女性保健

儿童保健

健康指南

健身有益

健康卡通

话
你
知



家庭保健话你知

羊城晚报出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健话你知/羊城晚报出版社编. —广州: 羊城晚报出版社, 2002. 3

ISBN 7 - 80651 - 097 - 4

I. 家 ... II. 羊 ... III. 家庭保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 086854 号

家庭保健话你知

Jiating Baojian Hua Ni Zhi

出版发行/羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/张唐生

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/南海市彩印制本厂 (南海市桂城叠南 邮编: 528253)

规 格/850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 11 字数 256 千

版 次/2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印 数/1 - 3000 册

书 号/ISBN 7 - 80651 - 097 - 4/R·11

定 价/19.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内 容 提 要

现代社会，越来越多的人开始重视自身的健康状况，特别是医疗制度改革以来，很多人都想认识及了解与自己息息相关的有关医疗保健方面的知识。

《羊城晚报》的“健康之友”版以普及医疗保健知识为宗旨，自创办以来，备受欢迎，屡获好评，成为读者最喜爱的版面之一。“健康之友”版面中所提供的有关生活各个方面的医疗保健知识，已经成为世人保健强身的良师益友。

本书将“健康之友”1994年创办以来所刊登过的有关家庭保健方面的文章结集成书，当中包括有：四季保健、健康饮食、健康指南、居家健康、中老年保健、女性保健、儿童保健、人在旅途、身体故事、健身有益、健康卡通等现代家庭保健实用知识，内容丰富，资料翔实，诚为读者认识及了解家庭保健常识之良友。

本书是一本介绍家庭保健方面知识的书，是《健康之友》丛书的第一本。

本书内容主要是与大众生活息息相关的家庭保健方面的知识，如一年四季的保健知识、如何保持健康的饮食、日常生活中的保健知识、中老年人保健知识、女性保健知识、儿童保健知识以及如何进行家庭健身运动等实用性的家庭保健知识。

出版说明

在本书的编辑出版过程中，得到《羊城晚报》综合副刊部何厚础、戴冰、郭广华、郑珮华等同志的大力支持与帮助，在此深表谢意。

本书个别作者，由于通信地址不详，一时未能联系得上，见到本书后，请来信告知详细通信地址，以便补寄稿酬。

羊城晚报出版社

《健康之友》丛书

四季保健
健康饮食
居家健康
女性保健
儿童保健
健康指南
健身有益
健康卡通

家庭保健

话你知



羊城晚报出版社

《健康之友》丛书

慧眼识病
辨症施治
用药之道
急救常识
减肥有方
健康疗法
饮食疗法
药食同源

医药保健

话你知



羊城晚报出版社

《健康之友》丛书

社会心态
强迫心病
修心养性
特殊心理

恋恋心结
婚姻心路
性在自然
常见心病

心理保健

话你知



羊城晚报出版社

《健康之友》丛书

①《家庭保健话你知》

②《医药保健话你知》

③《心理保健话你知》





目 录

第一篇 四季保健

春日防病重养阳	岳 文 (1)
春分前后说保健	于 斌 (2)
春天保健话三补	于 斌 (4)
春天如何防感冒	何 伟 (5)
春雨连绵风湿痛	正 莉 (6)
话说膝关节保暖	李 华 (8)
清明须防血压升	何 伟 (9)
春天小心旧病发	沙 漠 (10)
夏天锻炼防中暑	陈 斌 (12)
夏季防治游泳病	大 兵 (13)
夏季防治脱发症	曾让言 (14)
夏季的护肤行动	利 华 (15)
夏日护肤正合时	涂才江 (16)
耐热锻炼在初夏	霍寿喜 (17)
初夏防病最合宜	程 由 (18)
盛夏皮肤防日晒	于 斌 (19)
盛夏补充钠和钾	陈育民 (21)
啤酒消暑勿过量	华 夫 (22)
防暑降温话药茶	黄国光 (23)
夏季应如何进补	于 斌 (24)

目
录

三伏进补亦当时	岳 文 (25)
夏末秋初宜养肺	余庆兰 (26)
秋天水果食疗佳	甘丘平 (27)
秋令保健重护津	利 华 (28)
金秋时节话食蟹	王玉泽 (29)
中秋月饼适当吃	涂才江 (30)
中秋如何食月饼	宝 华 (32)
深秋时节防中风	胡存田 (33)
秋冬时节话头皮	宝 华 (34)
秋冬进补有乾坤	汪宗俊 (35)
冬季皴裂有良方	余明德 (36)
冬季忧郁有对策	周凛元 (37)
冬季养阴有讲究	肖祥云 (38)
冬季怕冷怎调理	晓 莉 (39)
冬季用好降压药	文 康 (40)
冠心病过好冬	王玉泽 (41)
入冬之后防“流脑”	陈佑坤 (42)

第二篇 健康饮食

平衡膳食促健康	中国营养学会 (44)
日常的膳食宝塔	中国营养学会 (46)



目 录

多吃核酸食物好	魏达嘉 (47)
春季到来药粥香	舒 君 (49)
夏令时节话药粥	华 夫 (50)
秋季膳食贵润燥	王玉泽 (51)
冬令时节食水蛇	成 器 (51)
冬令进补“三元汤”	赵宝椿 (52)
冬补羊肉须得当	姚 蓝 (54)
多食南瓜有好处	雷永乐 (54)
菠菜滋补正入时	雷永乐 (55)
过年食生菜有益	雷永乐 (56)
粽子味美又有益	雷永乐 (58)
药膳帮孩子“收心”	伊 婷 (59)
怎样吃健康火锅	莲 荷 (60)
老人爱吃八宝饭	储品良 (61)
荔枝过敏怎么办	何 伟 (62)
蔬菜中毒急救法	雷永乐 (63)
防“毒菜”哪招最好	胡 桦 (64)
柿子好吃须讲究	吴光雀 (66)
火锅好吃有五忌	柳 晨 (67)
空腹戒吃的水果	柳 晨 (67)
谁人忌吃大闸蟹	温 文 (68)
“盒仔饭综合征”	何 伟 (69)

目
录

发物可诱发肿瘤	何 伟 (70)
致癌的食物少吃	雨 田 (71)
赌吃之风酿恶果	彭贵阳 (72)
白吃豪饮伤身体	彭贵阳 (74)
“七分饱”不是不吃饱	彭贵阳 (76)
话说以形难补实	正 莉 (78)
水果能否换蔬菜	正 莉 (79)
哪些鱼含“DHA”	王小波 (80)

第三篇 健康指南

明明白白话补钙	徐陶钧 (82)
谁人骨质易疏松	惠 娥 (84)
缺钙是个大问题	王庭岳 (84)
别为求美干傻事	兰政文 (88)
家庭药箱怎配备	汪宗俊 (90)
性功能衰退怎办	华 夫 (91)
热敷冷敷哪样好	陈育民 (92)
何种疾病看中医	张士珍 (93)
怎样叙述疾病史	吉斌初 (94)
莫忽视家族病史	沈云祥 (95)
人体的保护反应	范国忠 (96)



目 录

五脏衰老有特征	春 生 (97)
人体特征会遗传	王秀良 (98)
血液黏稠人莫愁	赵永碧 (99)
氧气过多也中毒	岳 文 (101)
自疗痤疮危险多	黎 忠 (103)
电子按摩五不宜	付晓荣 (104)
健美锻炼的警告	兰政文 (105)
增强眼睛抗病力	李 华 (107)
莫让眼镜伤眼睛	蔚 蓝 (108)
隐形眼镜须防“虫”	陈健勋 (110)
安全健康过暑假	涂才江 (111)
考生三补应知道	李 华 (113)
应对“应考尿频症”	蒋改芬 (115)
即将步入考场时	杨司佼 (115)
为何越睡越失眠	王黎生 (118)
睡不好易衰老	兰政文 (119)
久卧床宜慢下地	康 文 (121)
健康主张先健脑	冯 涛 (122)
似醒非醒梦游人	周美好 (124)
不药而医	高 光 (126)
诗医同理	高 光 (128)
医无常法	高 光 (129)



目 录

大灾之后怎防病	涂才江 (131)
看球要有“平常心”	涂才江 (133)
不良姿势伤神经	可 芬 (135)

第四篇 居家健康

家居环境与健康	魏 风 (138)
喜中之忧乔迁病	陈佑坤 (139)
搬进新居需防病	董天恩 (140)
装修勿忘防尘螨	胡 楫 (141)
合理使用杀虫剂	胡 楫 (143)
杀虫剂中也含毒	胡 楫 (144)
电磁污染要提防	胡 楫 (146)
厨房炊具挑着用	利 华 (148)
厨房用具的禁忌	熊德光 (150)
正确使用清洁剂	涂才江 (151)
远离电视更健康	周 伟 (153)
小心植物性皮炎	胡 楫 (156)
室内摆花要适当	胡 楫 (157)
谨防促癌的植物	胡 楫 (159)



目 录

第五篇 中老年保健

老人常发节日病	由 昆 (161)
老人周一最危险	陈佑坤 (162)
老人盛夏血黏高	陈佑坤 (163)
老人深秋防肺炎	陈佑坤 (164)
老人平安过严冬	陈佑坤 (165)
老人足下要保暖	陈佑坤 (166)
老人如何防秋燥	王玉泽 (167)
老人冬季皮肤痒	李学瑞 (168)
老人慎防脑血栓	范亚平 (169)
老人用好助听器	杨关庆 (170)
老人定期做体检	小 芳 (171)
老人练练护膝操	小 芳 (172)
老人走路别背手	小 芳 (173)
老花镜当配即配	小 芳 (174)
老人不宜饮牛乳	汪宗俊 (175)
老人的饮食指南	阿 丹 (176)
老人的心理需求	甘丘平 (177)
老人痴呆怎辨认	徐书雯 (178)
莫忘老人肺结核	王黎生 (179)
耄耋老人少血栓	文 尔 (181)



目 录

中年男人的烦恼	蒋改苏 (183)
年过四十常检查	弘 谕 (184)
人过四十眼长刺	文 康 (185)
中年人锻炼肌肉	兰政文 (186)
观赛事小心意外	陈佑坤 (189)
老人莫穿平底鞋	阚 莉 (190)
老人最好多喝水	胡 桦 (191)
吃猪油防老人斑	长 弓 (192)

第六篇 女性保健

妇女早衰话因由	冯桃莉 (194)
女性安度更年期	尹 生 (195)
骨质疏松自测表	黄 光 (196)
乳房酒窝兆乳癌	陈育民 (198)
乳房肿块及早治	冯振明 (199)
戴胸罩也有学问	冯桃莉 (200)
民间“坐月子”误区	冯桃莉 (201)
正确“坐月”保平安	黄瑞英 (202)
孕妇睡姿取左侧	黄均安 (203)
孕期性事巧安排	张玉清 (204)
避孕药为何失灵	陈育民 (205)



目 录

怎样掌握安全期	陆曙民 (206)
高考期间避月经	杨关庆 (207)
当心束腰综合症	刘永连 (208)
用好高锰酸钾粉	阔 莉 (209)
偏头痛偏爱女性	兰政文 (210)
闯不得的“红灯”	王玉洁 (212)

第七篇 儿童保健

宝宝应当吃母乳	杜敏联 (215)
宝宝进食也要教	杜敏联 (216)
宝宝乳房莫乱挤	杜敏联 (217)
宝宝不宜喝骨汤	杜敏联 (218)
宝宝四月吃蛋黄	杜敏联 (219)
宝宝腹泻饮食调	余明德 (220)
宝宝高热防惊厥	陈 斌 (221)
宝宝会患孤独症	黄世明 (222)
宝宝扁头怎纠正	诚 北 (223)
宝宝用药有讲究	安 昕 (224)
婴儿疼痛的信号	潘爱澄 (225)
婴儿肺炎要重视	王小衡 (226)
儿童腹泻判断法	王小衡 (227)



目 录

儿童哮喘夜间发	王小衡 (228)
儿童白血病先兆	王小衡 (229)
儿童弱视早知道	沈云祥 (230)
儿童结核真棘手	莲 荷 (230)
儿童五月快长高	王玉泽 (231)
儿童莫忙学电脑	董天恩 (232)
儿童教育好时机	桂 峰 (233)
帮助孩子初上学	学 岭 (235)
提高孩子抵抗力	洪昭毅 (236)
别愁孩子不吃饭	利 华 (237)
注射防疫针须知	健 一 (238)
男孩女孩也有别	明 秀 (239)
幼儿受虐大件事	文 举 (241)
菲菲悲剧莫重演	杨 昆 (242)
贫血信号“蓝眼睛”	小 芳 (244)

第八篇 人在旅途

踏春赏花防“三毒”	兰政文 (246)
旅行低血糖怎么办	明 秀 (248)
郊游莫“拈花惹草”	冯 涛 (249)
郊游预防毛毛虫	诚 北 (250)