

《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



# 医药保健话你知

羊城晚报出版社

·广 州·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

医药保健话你知/羊城晚报出版社编.—广州:羊城晚报出版社, 2002. 3

ISBN 7-80651-098-2

I. 医 ... II. 羊 ... III. 疾病—防治—普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 086881 号

**医药保健话你知**

Yiyao 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 11.125 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 7-80651-098-2/R·12

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医药保健方面的文章精选结集，当中包括：常见病防治、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、陈医生信箱、医学前沿等现代医药保健实用知识，内容丰富，资料翔实，诚为读者认识及了解医药保健常识之良友。

本书是一本介绍医药保健方面知识的书，是《健康之友》丛书的第二本。

本书内容主要是医生提供给读者的各种医药保健方面的建议及一些医学常识，如日常生活中一些既有个性又有共性的案例的解剖、对读者日常医疗保健中普遍存在的一些问题提出意见、对社会上存在的一些医药误区提出警告、纠正一些错误的用药方法，提出正确的用药之道、介绍如何对突发疾病的病人进行急救、回答读者来信中提出的一些医药问题以及介绍未来的医学知识等实用性的医药保健知识。

# 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

社会心理  
强迫心理  
修心养性  
特殊心理

恋爱心理  
婚姻心理  
性心理  
常见心理

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 常见病防治

|               |            |
|---------------|------------|
| 糖尿病起早知道 ..... | 徐 倩 (1)    |
| 糖尿病预示症状 ..... | 黄 明 (2)    |
| 糖尿病体育疗法 ..... | 赵国雄 (3)    |
| 糖尿病食疗二方 ..... | 雷永乐 (4)    |
| 糖尿病食疗三味 ..... | 雨 田 (5)    |
| 癌症爱找哪些人 ..... | 平 平 (6)    |
| 癌的七个怪脾气 ..... | 韩绍安 (8)    |
| 抗癌多食九大类 ..... | 小 芳 (9)    |
| 科学择食防痴呆 ..... | 岳 文 (11)   |
| 预防痴呆新信息 ..... | 长 弓 (12)   |
| 预防流感七招数 ..... | 易家康 译 (14) |
| 拍背治疗肺气肿 ..... | 张有容 (16)   |
| 肺结核气功疗法 ..... | 赵国雄 (17)   |
| 肩周炎康复疗法 ..... | 李 华 (18)   |
| 高血压病人须知 ..... | 韩绍安 (19)   |
| 从小渊中风说起 ..... | 陈佑坤 (21)   |
| 眼皮下垂兆中风 ..... | 小 芳 (22)   |
| 家人中风怎么办 ..... | 程海英 (23)   |
| 家有肝炎患者 .....  | 康 文 (24)   |
| 家有乙肝患者 .....  | 俞纯山 (25)   |



# 目 录

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 防患未然话流感 .....   | 俞纯山 (27) |
| 开学之初防热病 .....   | 何伟 (28)  |
| 改改你的坏脾气 .....   | 兰政文 (29) |
| 体检结果话你知 .....   | 陈超民 (31) |
| 家人有性病怎办 .....   | 袁浩龙 (33) |
| 查一查前列腺 .....    | 梁蔚波 (34) |
| 不痛的心绞痛 .....    | 康文 (36)  |
| 旅游勿忘防病 .....    | 俞纯山 (37) |
| 值得警惕的早期症状 ..... | 李华 (39)  |

## 第二篇 慧眼识病

|               |          |
|---------------|----------|
| 进餐之后自测病 ..... | 胡献国 (41) |
| 餐后反应判健康 ..... | 何权峰 (42) |
| 皮肤可以显病征 ..... | 王郭 (43)  |
| 瞳孔变化多兆病 ..... | 晓东 (43)  |
| 看人脸色也知病 ..... | 沈云祥 (44) |
| 观皱纹可知病变 ..... | 小芳 (45)  |
| 头发枯黄肾血虚 ..... | 吴聘 (46)  |
| 大便下血有因由 ..... | 吴聘 (47)  |
| 胸痛判病莫大意 ..... | 嘉婷 (47)  |
| 医生相面辨病法 ..... | 丁翠兰 (48) |



# 目 录

## 第三篇 辨证施治

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 我的颈椎病 .....     | 文 尔 (50) |
| 我与糖尿病 .....     | 文 尔 (53) |
| 抓住这六小时 .....    | 文 尔 (54) |
| 一次危险的疏忽 .....   | 文 尔 (56) |
| 鼾声如雷不是福 .....   | 彭贵阳 (58) |
| 面瘫哪能鳝血治 .....   | 彭贵阳 (59) |
| 家族性肠息肉病 .....   | 吴雪强 (61) |
| 莫把肠癌当痔疮 .....   | 吴雪强 (63) |
| 如何控制糖尿病 .....   | 周云冲 (65) |
| 小心风疹伤你心 .....   | 周云冲 (67) |
| 一石激起多重病 .....   | 尤 果 (68) |
| 慎对老人眼皮跳 .....   | 小 居 (70) |
| 不明来历的“肉团” ..... | 林 森 (72) |
| 常见的家庭误治 .....   | 医 文 (74) |
| 毒蛇咬伤怎么办 .....   | 赖振添 (75) |
| 声嘶预兆喉肿瘤 .....   | 吴雪强 (77) |
| 家有痴呆病人 .....    | 陈淑瑶 (78) |
| “猝死”种种话你知 ..... | 康明村 (81) |
| 治好病再当新郎 .....   | 冬 芳 (83) |
| 死亡信号心绞痛 .....   | 王黎生 (84) |

目  
录

|                 |          |
|-----------------|----------|
| 多个心眼看“感冒” ..... | 犁 铧 (86) |
|-----------------|----------|

## 第四篇 用药之道

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 乳母也要慎用药 .....   | 长 弓 (88)  |
| 别把药物当饭吃 .....   | 长 弓 (89)  |
| 服用天麻有讲究 .....   | 长 弓 (90)  |
| 阿司匹林的用量 .....   | 长 弓 (91)  |
| 结核病人的用药 .....   | 长 弓 (92)  |
| “夜关门”可治失禁 ..... | 长 弓 (94)  |
| 多酶片不能碎服 .....   | 长 弓 (95)  |
| “口服针剂”不可取 ..... | 长 弓 (97)  |
| 硝酸甘油正确用 .....   | 长 弓 (98)  |
| 舌下含药事半功倍 .....  | 长 弓 (99)  |
| 服药时莫吃柚子 .....   | 长 弓 (100) |
| 维生素宜餐后服 .....   | 长 弓 (101) |
| 鱼肝油切莫多吃 .....   | 长 弓 (102) |
| 口服避孕药须知 .....   | 长 弓 (103) |
| 多酶片的妙用多 .....   | 汪宗俊 (105) |
| 药膏千万莫乱抹 .....   | 汪宗俊 (106) |
| 药物也会致失眠 .....   | 汪宗俊 (107) |
| 滥用去痛片会成瘾 .....  | 汪宗俊 (108) |



# 目 录

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 小儿慎用阿司匹林 .....      | 汪宗俊 (109) |
| 服胃药的最佳时间 .....      | 汪宗俊 (111) |
| 不宜与维生素 C 合用的药 ..... | 汪宗俊 (112) |
| 滥用严重的 5 类药品 .....   | 韩绍安 (113) |
| 应用降压药常犯的错误 .....    | 韩绍安 (114) |
| 夏天也能吃人参 .....       | 古为民 (115) |
| 名相近而效不同 .....       | 董天恩 (116) |
| 不能突然停用的药物 .....     | 于 斌 (117) |
| 服避孕药须慎用它药 .....     | 岳 文 (118) |
| 阿司匹林餐前服还是餐后服 .....  | 朱大钧 (119) |
| 出门在外备点药 .....       | 长 弓 (120) |
| 影响形体美的药 .....       | 长 弓 (122) |
| PPA 为何被亮红牌 .....    | 长 弓 (123) |
| 杨太太的教训 .....        | 尤 果 (125) |
| 补出来的畸形儿 .....       | 尤 果 (126) |
| 警惕青霉素过敏 .....       | 尤 果 (128) |
| 吃药误区 ABC .....      | 文 尔 (130) |
| 三管齐下抗犬毒 .....       | 周云冲 (132) |
| 果汁配药行不行 .....       | 静 美 (133) |
| 请勿滥用抗生素 .....       | 兰政文 (134) |

目  
录

## 第五篇 急救常识

|               |           |
|---------------|-----------|
| 食物中毒急救法 ..... | 胡存田 (137) |
| 各种中毒急救法 ..... | 明 秀 (138) |
| 宝宝呛奶急救法 ..... | 文 举 (139) |
| 儿童哽塞急救法 ..... | 晓 东 (140) |
| 成人哽塞急救法 ..... | 晓 东 (141) |
| 老人噎食急救法 ..... | 医 文 (142) |
| 盛夏痧症急救法 ..... | 利 华 (143) |
| 天热中暑急救法 ..... | 嘉 婷 (144) |
| 头面受伤急救法 ..... | 嘉 婷 (145) |
| 眼部受伤急救法 ..... | 嘉 婷 (146) |
| 胸部受伤急救法 ..... | 嘉 婷 (146) |
| 腹部受伤急救法 ..... | 嘉 婷 (147) |
| 外部出血急救法 ..... | 嘉 婷 (148) |
| 煤气中毒急救法 ..... | 嘉 婷 (149) |
| 呼吸停止急救法 ..... | 嘉 婷 (149) |
| 出游溺水急救法 ..... | 嘉 婷 (150) |
| 洗澡晕倒急救法 ..... | 康 文 (151) |
| 哮喘发作急救法 ..... | 晓 东 (152) |
| 流鼻血的急救法 ..... | 晓 东 (153) |
| 脑中风的急救法 ..... | 阿 聘 (154) |



# 目 录

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 甲鱼咬手急救法 .....   | 广 医 (155) |
| 胸腹受伤急救法 .....   | 季 究 (155) |
| 窒息病人急救法 .....   | 文 康 (156) |
| 猝死病人急救法 .....   | 文 康 (157) |
| 车祸伤者急救法 .....   | 文 康 (158) |
| 心动过速急救法 .....   | 利 华 (160) |
| “煤气”泄漏急救法 ..... | 利 华 (161) |
| 噎食的现场急救 .....   | 王玉泽 (162) |
| 溺水的现场急救 .....   | 王玉泽 (163) |
| 车祸之后怎么办 .....   | 晓 东 (164) |
| 抽筋之后怎么办 .....   | 嘉 婷 (165) |
| 压伤之后怎么办 .....   | 嘉 婷 (165) |
| 日炙之后怎么办 .....   | 嘉 婷 (166) |
| 骨折之后怎么办 .....   | 利 华 (166) |
| 骨折伤者小心移 .....   | 桂 峰 (167) |
| 见人倒地莫急扶 .....   | 文 康 (169) |
| 搬动伤者有讲究 .....   | 嘉 婷 (170) |
| 运送病人有讲究 .....   | 桂 峰 (171) |
| 去除扎刺有讲究 .....   | 嘉 婷 (172) |
| 糖尿病昏迷急救 .....   | 嘉 婷 (172) |
| 颈背部受伤急救 .....   | 嘉 婷 (173) |
| 夏天中暑怎急救 .....   | 杜 秋 (174) |

目  
录

|               |           |
|---------------|-----------|
| 菠萝中毒怎救治 ..... | 杜 秋 (175) |
| 眼耳异物怎处置 ..... | 广 医 (176) |
| 鼻中异物怎去除 ..... | 李 华 (177) |
| 心绞痛自我救护 ..... | 诚 北 (178) |
| 脑溢血紧急救护 ..... | 广 医 (179) |
| 脑溢血勿忙搬动 ..... | 李 华 (180) |
| 灾难降临怎么办 ..... | 康 文 (181) |
| 灾难逃生三要素 ..... | 于 斌 (182) |
| 火灾科学逃生法 ..... | 利 华 (183) |

## 第六篇 减肥有方

|                |           |
|----------------|-----------|
| 最新观点看减肥 .....  | 兰政文 (186) |
| 肥胖指标和体形 .....  | 黎兰兴 (189) |
| 减肥误区要留神 .....  | 明 秀 (190) |
| 运动减去肥肚腩 .....  | 张 新 (191) |
| 为什么越跑越胖 .....  | 赵宝椿 (193) |
| 炸鸡嫂“发福”记 ..... | 王有国 (194) |
| 张奶奶减肥记 .....   | 王有国 (196) |
| 春天到来好减肥 .....  | 兰政文 (198) |
| 修得亭亭玉立身 .....  | 利 华 (200) |



# 目 录

## 第七篇 健康疗法

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| 话说岔气自疗法 .....      | 尹 医 (202) |
| 自我解毒新疗法 .....      | 黄 明 (203) |
| 消除疲劳两妙法 .....      | 甘丘平 (204) |
| 药水烫足保健法 .....      | 徐玉梅 (205) |
| 点穴可以止喷嚏 .....      | 何 伟 (206) |
| 茶水漱口好处多 .....      | 少 佳 (206) |
| 有色眼镜可治病 .....      | 阿 乙 (207) |
| 向生物钟要健康 .....      | 赵永碧 (208) |
| 直觉思维养生法 .....      | 权 文 (210) |
| 增强记忆有办法 .....      | 明 秀 (212) |
| 补充“维 C”抗“心梗” ..... | 康 文 (213) |

## 第八篇 饮食疗法

|             |           |
|-------------|-----------|
| 疗肺佳肴 .....  | 雷永乐 (215) |
| 产妇食谱 .....  | 雷永乐 (216) |
| 烟民食谱 .....  | 雷永乐 (217) |
| 润燥药膳 .....  | 康 文 (218) |
| 蜂蜜润燥 .....  | 正 莉 (219) |
| 姜糖止寒咳 ..... | 莲 荷 (220) |

目  
录

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| 防癌食南瓜 .....     | 储品良 (221) |
| 痛风者的饮食 .....    | 储品良 (222) |
| 急性胆炎 .....      | 雷永乐 (223) |
| 肺结核食疗二方 .....   | 雷永乐 (224) |
| 结核病食疗三方 .....   | 雷永乐 (225) |
| 白茅根食疗三方 .....   | 雷永乐 (226) |
| 流感与感冒食疗二方 ..... | 雷永乐 (227) |
| 癌症患者饮食三原则 ..... | 岳文 (228)  |
| 皮肤瘙痒食疗方 .....   | 余明德 (229) |
| 大考来临食有方 .....   | 康文 (230)  |
| 民间几则解酒方 .....   | 张剑辉 (231) |
| 感冒初起吃什么 .....   | 雷永乐 (232) |
| 猪肝糖水治头晕 .....   | 何伟 (232)  |
| 冬瓜豆腐治口疮 .....   | 何伟 (233)  |
| 淮山豆浆可补肝 .....   | 雷永乐 (234) |
| 滋阴养血话鸭肉 .....   | 储品良 (235) |
| 寒天补益吃羊肉 .....   | 储品良 (236) |
| 冬服狗肉可强身 .....   | 余明德 (237) |
| 消暑降糖烹苦瓜 .....   | 雷永乐 (238) |
| 补肝明目蘑菇汤 .....   | 雷永乐 (238) |