



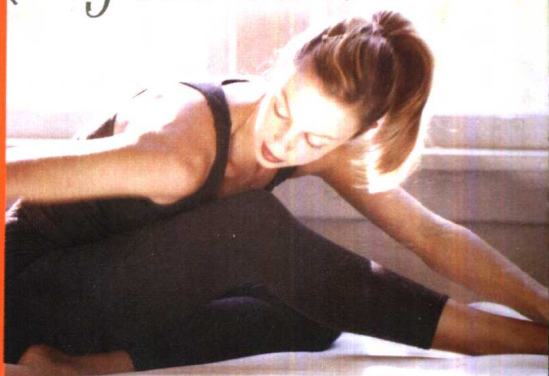
新世纪

健康宝典

主 编
刘 克 林
李 玉 柯
徐 喆

Jiānkāng bǎo diǎn

营养饮食与健康
居住环境与健康
上班族的健康问题
健康保健常识
怎样才能延年益寿
食物中毒的防治
常见急症的急救与处理



陕 西 人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

新世纪健康宝典 / 刘克林等编. — 西安: 陕西人民出版社, 2001

ISBN7-224-05755-X

I. 新… II. 刘… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆数据核字(2001)第 18060 号

新世纪健康宝典

主 编	刘克林 李玉柯 徐 喆	责任编辑	雷 波
封面设计	周国宁	版式设计	易玉秦

出版发行	陕西人民出版社
地 址	西安北大街 131 号
邮政编码	710003
印 刷	西安市建明印务有限责任公司
经 销	新华书店

书 号	ISBN 7-224-05755-X/R·3		
开 本	850mm×1168mm	1/32	插 页 4
印 张	21	字 数	453 千字
版 次	2001 年 8 月第 1 版 2002 年 9 月第 2 次印刷		
印 数	2001—5000		
定 价	20.00 元		

版权所有 翻印必究

副主编(以姓氏笔画为序)

孙民海	孙希平	吕振虎	宋玉生
张云龙	张志俊	杨向京	樊富民

编委(以姓氏笔画为序)

王 予	方同彰	田继义	任文贞
孙民海	孙希平	吕 凌	吕振虎
刘克林	刘晓晖	宋玉生	李玉柯
李冬春	张云龙	张志俊	杨向京
周增荣	姚 承	徐 宽	徐 喆
樊富民			

目 录

上编 健康保健篇

- 第一章 健康是人类最珍贵的财富 / 3
- 什么是健康? / 3
 - 大家都来谈健康 / 4
 - 世界卫生组织提出的健康标志 / 5
 - 我国医学专家提出的健康标志 / 5
 - 日本专家提出的健康标准 / 6
 - 心理健康者应具备的基本品质 / 6
 - 通往健康的道路 / 7
 - 有了健康就有了一切 / 8
 - 易被忽视的亚健康状态 / 9
 - 怎样理解身心健康及适应社会能力 / 11
 - 笑与健康 / 13
 - 音乐有益身心健康 / 15
 - 观赏花卉有益健康 / 16
 - 哪些“坏习惯”对健康有益? / 18
- 第二章 营养饮食与健康 / 20
- 七大营养素,一样也不能少 / 20
 - 蛋白质是生命的物质基础 / 21
 - 脂肪是机体的燃料库 / 22
 - 碳水化合物是人的最佳能源 / 23
 - 无机盐是人体必需的多功能元素 / 25
 - 维生素是维持人体功能的使者 / 27



目 录

水是人体含量最多的成分 / 28

膳食纤维是人体必需的营养素 / 29

营养素的保护 / 31

中国人的膳食指南 / 33

健美良方三餐中 / 34

十种食物搭配有害健康 / 34

让我们回到餐桌上来 / 36

食花有益人体健康 / 37

第三章 居住环境与健康 / 40

室内氡气的危害及预防 / 40

怎样预防乔迁病? / 41

噪声对人体健康的危害 / 43

闲逸可以致病 / 44

家庭应是吸烟的禁区 / 46

居室应防视觉污染 / 46

使用床上用品应预防现代床铺综合征 / 47

电冰箱并非保险箱 / 48

电视病种种 / 49

不可忽视静电的危害 / 50

现代住宅的卫生标准 / 51

当心洗衣机传播疾病 / 52

离退休综合征 / 54

楼房综合征 / 56

玩麻将的利与弊 / 57

赌博是健康的克星 / 60



2

目
录

目 录

	家庭环境对健康的影响 / 62
	居室颜色对健康的影响 / 63
	居室装修对健康的影响 / 64
	人体本身是室内污染的重要来源 / 66
	居室绿化好 / 67
	厨房中的空气污染物 / 68
第四章	医疗新发展与现代生活新时尚 / 70
	飞速发展的纳米医学 / 70
	前景广阔的基因技术 / 70
	令人神往的因特网 / 71
	血压计新旧计量单位的换算 / 72
	什么是“彩超”？能诊断哪些病？ / 72
	什么是“B超”？能诊断哪些病？ / 73
	什么是MRI（磁共振成像术）？ / 73
	什么情况下做MRI最合适？应注意什么问题？ / 75
	CT的工作原理是什么？它可以检查哪些疾病？ / 78
	进行CT检查时应注意哪些问题？ / 80
	DSA(数字减影血管造影)原理及其临床应用 / 81
	介入医学利用DSA可以做哪些工作 / 82
	如何选购负离子发生器 / 83
	一次性使用的隐形眼镜 / 84
	绿色食品是指什么 / 84
	特种蔬菜有哪些 / 85
	超级食品——转基因食品 / 86
	海洋——21世纪人类食品的重要来源 / 88



目 录

小球藻——21世纪最理想食品 / 88

营养价值极高的昆虫食品 / 89

夜生活怎么过? / 89

怎样洗桑拿浴和光波浴? / 90

高尔夫球怎么打? / 91

保龄球怎么打? / 93

网球怎么打? / 94

怎样使用电子耳? / 94

电磁波防护服的妙处 / 95

有益健康的高技术布料 / 95

先进实用的饮水机和净水器 / 96

什么是电子式空气清新机? / 96

一品店和自助餐 / 97

什么是PRK? / 97

你了解这些新电器吗? / 98

扒房、咖啡厅及茶座 / 99

早茶一般都包括什么? / 99

吃西式自助餐应知 / 100

西餐的食物构成 / 101

麦当劳与肯德基 / 102

世界著名的啤酒有哪些? / 102

鸡尾酒及鸡尾酒会 / 103

香槟酒的开启与饮法 / 104

各类外国酒的分类及名称 / 105

各种酒与菜应如何搭配 / 106



目 录

第五章 食养与食疗 / 107

10种主食的做法及功用 / 107

10种菜肴的做法及功用 / 111

15种汤的做法及功用 / 115

10种饮料的做法及功用 / 120

15种粥的做法及功用 / 123

10种药酒的做法及功用 / 128

10种药茶的做法及功用 / 131

20种药膳的做法及功用 / 134

第六章 上班族的健康问题 / 143

空调病的预防 / 143

久坐可引起多种疾病 / 144

电脑病的预防 / 146

警惕复印机病 / 148

电风扇病的预防 / 150

健康杀手——慢性疲劳综合征 / 152

出乘应系安全带 / 153

经常“开夜车”影响健康 / 154

“夜班病”的调治 / 155

养成午睡的习惯 / 156

手机对人体健康的影响 / 158

定期健康检查很必要 / 159

自我照顾与选择医生 / 161

学会戒烟 / 162

饮酒要适量 / 165



目 录

运动能使你保持活力 / 167

学会放松自己 / 169

学会治疗失眠 / 173

压力会诱发疾病 / 177

养成正确的饮食习惯 / 179

如何保持体重 / 180

第七章 毒瘾对健康的危害 / 183

成瘾物质有多少种 / 183

吗啡 / 186

大麻 / 190

中枢兴奋剂 / 193

致幻剂 / 195

镇静催眠药 / 197

非麻醉性镇痛药 / 200

挥发性溶剂 / 202

酒 / 204

烟 / 208

第八章 性爱与保健 / 212

男性的特征 / 212

男性的性生理 / 214

女性的特征 / 219

女性的性生理 / 221

男性生殖器的日常卫生 / 226

女性生殖器的日常卫生 / 226

性生活卫生 / 227



6

目
录

目 录

- 夫妻性生活和谐秘诀 / 228
- 哪几种情况下不应同房 / 232
- 选用性药应谨慎 / 234
- 春药不可滥用 / 236
- 治疗早泄的方法 / 237
- 新婚夫妇采用什么避孕方法好? / 239
- 女性常用的避孕方法 / 239
- 怎样使用保险套 / 241
- 多次人工流产的害处 / 242
- 第九章 健康保健常识 / 244**
- 预防接种, 为儿童健康铸造盾牌 / 244
- 儿童应慎用进口食品 / 247
- 咳嗽与感冒是儿童健康的大敌 / 248
- 怎样才能让儿童正常生长发育? / 251
- 母乳是婴儿的最佳食品 / 256
- 怎样预防儿童腹泻? / 260
- 噪声影响儿童身心健康 / 263
- 香烟是毒害胎儿的罪魁 / 264
- 如何调节不佳情绪 / 265
- 科学地选择生育时间 / 266
- 怎样保护怀孕的母亲? / 267
- 家庭卫生是家庭成员健康的保证 / 270
- 旅途卫生生活常识 / 273
- 乘坐飞机应注意饮食 / 275
- 不良生活方式有害健康 / 276



目 录

室内绿化无碍健康 / 277

如何有效避免细菌侵袭 / 277

怎样知道自己有慢性疲劳? / 279

应积极预防和控制肥胖 / 280

健身奇招——反常态运动 / 281

中年人如何在“夹缝”中求健康 / 282

素食者多长寿 / 283

健身先健心 / 284

睡眠十忌 / 285

日益引起人们关注的病症 / 287

为什么要停用含PPA的感冒药? / 290

第十章 怎样才能延年益寿 / 291

专家关于延年益寿的九条忠告 / 291

深圳市评选健康老人的条件 / 307

健康老年人的十条标准 / 308

老年人应警惕的八大信号 / 309

老年人保健十戒 / 310

老年生活十条有益建议 / 311

老年人健康状况的现代标准 / 312

我国传统医学提出健康长寿老年人的条件 / 313

中青年健康的十大标准 / 314

下 编 疾病防治篇

第一章 常见疾病的防治 / 317



8

目
录

目 录

免疫功能低下 / 317

更年期综合征 / 318

衰老 / 319

营养不良 / 321

佝偻病 / 322

骨质疏松 / 323

缺铁性贫血 / 324

高脂血症 / 325

动脉粥样硬化 / 326

高血压病 / 328

冠心病 / 329

脑血管意外 / 330

糖尿病 / 332

肥胖症 / 333

慢支炎 / 334

消化性溃疡 / 335

第二章 常见心理障碍的防治 / 337

神经衰弱 / 337

焦虑症 / 339

瘾症 / 341

强迫症 / 343

恐怖症 / 346

抑郁性神经症 / 347

疑病症 / 350

失眠 / 352



目 录

性心理障碍 / 353

妒症 / 355

更年期精神病 / 356

老年性痴呆 / 357

躁狂症 / 359

抑郁症 / 360

第三章 常见口腔疾患的防治 / 362

如何确保口腔卫生 ? / 362

正确的刷牙方法 / 364

如何正确使用牙线和牙签 ? / 365

刷牙的时间怎样掌握 / 366

怎样正确漱口 / 367

选择什么样的牙膏好 / 368

选用什么样的牙刷好 / 369

洗牙是保健牙齿的好方法 / 371

龋齿的危害及治疗 / 372

牙齿敏感症的治疗 / 373

氟斑牙的病因及治疗 / 374

牙痛的常见原因 / 375

夜磨牙的治疗 / 377

牙周病的治疗 / 378

应该拔除的牙齿 / 380

镶什么样的假牙好 ? / 381

什么是铸造牙 ? / 382

什么是烤瓷牙 ? / 382



10

目
录

目 录

何为牙种植体和种植牙? 种植牙的适应症是什么? / 383

儿童什么年龄矫治牙齿最合适? / 384

成人还能矫正牙齿吗? / 385

□臭的治疗 / 386

□腔溃疡的治疗 / 387

□角炎的防治 / 389

灼□综合征的治疗 / 390

易被忽视的□腔黏膜白斑 / 391

什么是眼——□——生殖器综合征 / 392

第四章 隔离、消毒、杀虫与灭鼠 / 394

传染病的隔离 / 394

消毒的种类 / 396

常用物理消毒法 / 397

常用的化学消毒剂 / 399

水果、蔬菜的消毒 / 402

餐具、茶具的消毒 / 402

杀灭病媒昆虫的方法 / 403

常用的灭蚊方法 / 404

常用的灭蝇方法 / 405

常用的灭蚤方法 / 406

常用的灭臭虫方法 / 406

常用的灭虱方法 / 407

常用的灭蟑螂方法 / 408

常用的灭鼠方法 / 409

第五章 常见传染病的防治 / 412



目 录

鼠疫的预防 / 412
霍乱的防治 / 413
家有病毒性肝炎患者怎样隔离消毒 / 415
乙型肝炎是怎样传染的? / 416
预防痢疾要把好“病从口入”关 / 417
伤寒、副伤寒的预防 / 418
脊髓灰质炎的预防 / 418
麻疹患儿的护理 / 419
百日咳的防治 / 420
流脑的防治 / 421
猩红热的预防 / 422
白喉的防治 / 424
流行性出血热的预防 / 425
如何预防狂犬病 / 426
积极预防儿童疟疾 / 427
流行性感冒的预防 / 429
感冒如何选用中成药 / 430
流行性腮腺炎的预防 / 431
肺结核病的预防 / 432
登革热的预防 / 433
大脑炎是怎样传染的? / 434
人是怎样被传染上布氏杆菌病的? / 435
第六章 常见食物中毒的防治 / 437
“黄金定律”与饮食安全 / 437
食物中毒及其预防 / 438



12

目
录

目 录

- 细菌性食物中毒 / 443
- 沙门氏菌食物中毒 / 445
- 葡萄球菌食物中毒 / 446
- 肉毒梭菌食物中毒 / 447
- 志贺氏菌食物中毒 / 448
- 椰毒假单胞菌酵米面亚种食物中毒 / 449
- 副溶血性弧菌食物中毒 / 450
- 李斯特氏菌食物中毒 / 451
- 致泻性大肠埃希氏菌食物中毒 / 451
- 蜡样芽胞杆菌食物中毒 / 453
- 变形杆菌食物中毒 / 453
- 产气荚膜梭菌食物中毒 / 454
- 真菌毒素食物中毒 / 455
- 霉变谷物中毒 / 456
- 赤霉病类中毒 / 457
- 霉变甘蔗中毒 / 458
- 动物性食物中毒 / 459
- 含高组胺鱼类中毒 / 460
- 河豚鱼中毒 / 461
- 鱼胆中毒 / 462
- 动物甲状腺中毒 / 463
- 贝类中毒 / 464
- 植物性食物中毒 / 466
- 菜豆中毒 / 467
- 发芽马铃薯中毒 / 468



目 录

豆浆中毒 / 469

毒蘑菇中毒 / 470

曼陀罗中毒 / 473

鲜黄花菜中毒 / 474

苦杏仁中毒 / 474

化学性食物中毒 / 475

有机磷中毒 / 477

有机氯中毒 / 479

敌鼠中毒 / 479

毒鼠强中毒 / 480

亚硝酸盐中毒 / 481

氟乙酰胺中毒 / 483

甲醇中毒 / 484

铅中毒 / 485

第七章 癌症的预防 / 487

癌症的早期信号 / 487

癌前病变 / 488

伴癌综合征 / 490

诱发癌症的危险因素 / 492

一级致癌物——二恶英 / 493

如何从饮食上防癌 / 495

抗癌食物 / 496

常见癌症的早期表现和早期诊断 / 504

第八章 常见职业危害与健康 / 517

常见行业职业危害 / 517



14

目
录