

Yi Shi qiao men

365

Mei ri yi dian tong

医事窍门每日一点通

给健康的人预防疾病的窍门 给生病的人基础治疗的方法

要保持健康，必须对疾病有些基本的认识。本书正如一位时刻呵护您健康的家庭医生，日常小病在家轻松解决，慢性疾病得到最佳护理，急症事故第一时间救治。每天只需一分钟，让您拥有不生病的生活，让健康快乐伴您每一天。

Yi Shi Qiao Men Mei Ri Yi Dian Tong

献给自己、朋友及家人最好的礼物

365编委会 主编



中国纺织出版社

Yi Shi Qiao Men
Mei Ri Yi Dian Tong

365

医事窍门每日一点通

给健康的人预防疾病的窍门 给生病的人基础治疗的方法

365编委会 主编

 中国纺织出版社

内容提要

本书根据现代家庭生活的需要,从科学性、实用性、生活性和技巧性的角度精心编辑了有关疾病医疗的小窍门,分门别类地提供了日常生活中必备的各种医事技巧和方法。按照一年 365 天每天为一节的体例编排,丰富详尽,新颖实用,查阅方便,适于每日茶余饭后或休息入睡前随手翻看,是一本让读者省时、省钱、省心、省力的书。

图书在版编目(CIP)数据

医事窍门每日一点通 /365 编委会主编. 北京:中国纺织出版社, 2007.5
(365)

ISBN 978-7-5064-4297-8

I.医... II.365... III.家庭医学-基本知识
IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 024124 号

责任编辑:曲小月
责任印制:刘 强

特约编辑:冯晓玲

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市兴凤印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:17.75

字数:230 千字 印数 1-8000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

健康生活 天天享受

现在,社会环境的改变和生活方式的转变使各种各样的“富贵病”、慢性病成了大问题,让患有这些病的人们苦不堪言。还有许多不正确的生活习惯也在悄悄地侵袭着人们的健康,等到酿成苦果时才让人恍然大悟。

然而在医学上,大多数的病症都是可以预防的,或是在早期及时发现可以进行有效治疗的。

本书以一年 365 天为架构,别出心裁地每天介绍一些关于健康医疗的小知识、小窍门,并且适当考虑季节性和时效性的匹配,内容涉及日常生活中人们常见的各种疾病和医疗护理常识。本书将那些看似晦涩的医学知识梳理成一条条的保健医疗小知识、小窍门,贴切实用,力求不用上医院就可在家轻松搞定,让您真正省时、省力、省心,更省钱。

本书中列举的药方材料都是日常生活中常见的或是家庭中常备的,不会花费很多精力、财力,且本书介绍的健康窍门都是科学并经过百姓生活实践验证过的,因此实用价值很高,用起来方便有效。

健康是金,这是现今人们的共识。本书内容全面、实用,堪称您身边最贴心的家庭医疗指南,亦可作为您身边必备的保健小手册,从而帮助您轻松拥有健康生活!

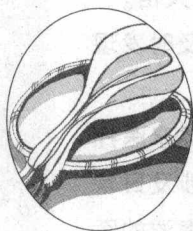


1 月 幸福刚刚开始 /1

新的一年即将开始,美好的生活在向每个人招手,全新的机遇与挑战也在等待着人们。为了享受生活、把握机遇、迎接挑战,拥有一个健康的身体是最重要的基础。在本月中,我们为读者朋友带来全新的保持健康新方法,让幸福生活有个好的开始。

2 月 快乐健康一起来/21

春节的到来为寒冷的日子增添了许多喜庆的气氛,与家人的团圆让我们忘记了所有的烦恼与忧愁。其实无论什么时候,快乐的心情都是治疗疾病的灵丹妙药,让我们把快乐和健康紧紧连在一起。

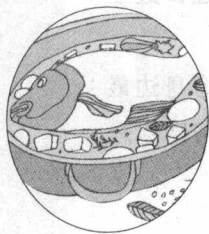


3 月 料峭春风迎面来/43

春天的气息由远及近飘散过来,无论是融化的冰雪、嫩黄的柳芽还是露头的小草,每个关于春天的发现都令人欣喜不已。不过春寒料峭,在与春天亲密接触的时候不小心也会生病,在本月就会告诉你如何在早春预防疾病,保护身体。

4 月 微笑面对人生/67

风和日丽的日子总在四月里出现,就好像心平气和的心态,它是保证身体健康的关键。保持平和的心态,学会不要太多关心身外的俗事,不为烦琐的小事儿大喜大悲,不引起身体的较大波动,健康自然就会长久伴随着我们。



5月 青春尽情飞扬/89

五月天气宜人,繁花似锦,正是出去旅游的好时候,所以五月也是年轻人的节日,是青春飞扬、活力四射的季节。不过出去游玩需要注意什么?扭伤、拉伤如何处理?玩得太累如何解乏?本月里我们将一一为你解答。



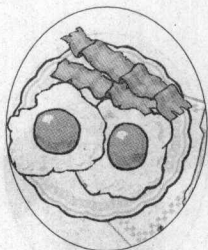
6月 阳光激情碰撞的夏天/117

盛夏的来临让我们体验到了阳光火辣的激情。在炎热的天气中,本月准备的内容有如何防晒及晒伤后的处理,防暑降温的准备,还有夏天疾病的预防与治疗也是不可缺少的。



7月 心静求清凉/139

闷热潮湿的日子人们总是追求清凉的感觉,但是要注意方法,不要过于追求凉快而牺牲了身体健康。其实要想真正健康地获得清凉,心静才是最好的办法。

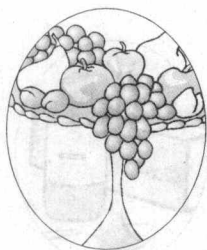


8月 磨难中愈加坚强/159

我们追寻健康,就必须勇于面对疾病和衰老,这是心灵的健康。身体的疾病并不可怕,可怕的是由此带来心灵的残缺。正因为患病,我们才应变得更加坚强。在夏末的八月里,让我们学习一些治病的小窍门,面对疾病我们会更有信心战胜它。

9月 科学为健康引路/183

每个人的一生都是追寻健康、享受健康的历程,这个历程会有艰辛、坎坷,也会有病魔侵扰,这时你需要科学知识的引导。在天气凉爽的秋天,翻开九月的内容,许多方便实用的治病窍门在等待你来阅读。



10月 责任与爱紧紧相连/205

十月是金秋季节,却因为气候干燥也是许多疾病的发病期。每个人的健康都牵动很多亲人的心,因此,追求健康不仅是对自己的人生负责,更是对你所爱的人和所有爱你的人负责。所以,认真阅读本月的治病窍门,真正负起责任来吧!

11月 爱让我们感受温暖/227

爱是一盏灯,照亮别人,也温暖自己。在微凉的十一月,享受爱的包围,关心家人的健康,掌握一些治疗日常小病的方法,在家人身体不适的时候,运用正确的方法好好照顾他们,会让家人和你一起感到爱的温暖。

12月 健康无止境/249

一年的时间转眼就过,在过去的日子里你学会了多少关于健康的知识?人生中,健康并不能代表一切,但失去了健康就会失去一切。愿你在看完本月的内容后,学到更多的健康常识,让快乐伴你一生。

附录 医事窍门分类检索一览/270

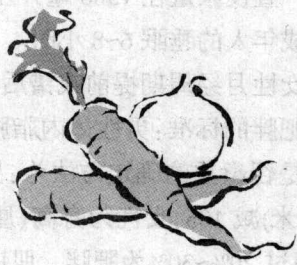
参考文献/276



363

2012年1月1日

科学的健康生活



January

1月

幸福刚刚开始

新的一年即将开始,美好的生活在向每个人招手,全新的机遇与挑战也在等待着人们。为了享受生活、把握机遇、迎接挑战,拥有一个健康的身体是最重要的基础。在本月中,我们为读者朋友带来全新的保持健康新方法,让幸福生活有个好的开始。

1 日

January

又是新的一年，万象更新，无论什么都是新的开始。你的身体可以接受新生活的挑战吗？看看右边的身体正常的指标，检查一下你的身体是否健康！

身体健康的指标

体温在 37℃ 左右，每日体温波动不超过 1℃。

安静时成年人每分钟脉搏在 75 次左右。

成年人的呼吸每分钟 16~20 次。

大便定时，每天 1~2 次。

一昼夜尿量在 1500 毫升左右。

成年人的睡眠 6~8 小时。

女性月经周期提前或错后超过 15 天时为异常。

肥胖的标准：男性体内脂肪超过 20%，女性超过 28%。

体重是否超重的确定方法为：男性标准体重(千克)等于身高(厘米)减 105，女性为身高(厘米)减 100。超过 10% 为偏重，超过 20%~30% 为肥胖。肌肉特别发达者不在此列。

2 日

January

防止打鼾的窍门

人体防御反射系统的正常运行，对制止打鼾有着至关重要的作用。打鼾是一个非常普遍的睡眠性疾病，它不仅会影响到患者家人及朋友，而且可能是更严重的睡眠性疾病的信号哦！所以，如果您睡觉打鼾，还是赶紧看看下面的防止打鼾的小窍门吧。

窍门一：胖者减肥，否则打鼾无法根治。

窍门二：打鼾严重者，可以试试睡硬板床。

窍门三：低枕入睡，枕头厚度以单侧肩宽为宜。

窍门四：侧卧入睡，可在睡衣的背后缝制一个小口袋，入睡时，将一个网球或小皮球放入其中，可以避免仰卧入睡。

窍门五：睡前取 9 厘米长葱白 3 根放在嘴里生嚼，连续 7 天可见效。

窍门六：尽量避免服用可松弛肌肉的药物，如安眠药、抗组胺药等。

【快乐生活小贴士】

打鼾者最好能戒烟戒酒，尤其是中老年人，由于呼吸受到阻塞，血液缺氧，极易使心脏和大脑受到损伤。

鸡蛋治咳的方法

方法一：把生鸡蛋放入醋中，煮熟后服用，一次一个，一天一次，连续服用可见疗效，适合久咳不愈者服用。

方法二：秋冬季节伤风咳嗽，有时兼有喉痛、身热。可将一个鸡蛋磕在碗内，充分搅拌后滴入小磨香油数滴，用开水沏成蛋花茶，每日服1~3次，连服数日即可见效。

方法三：把一个鸡蛋打在碗里，放入蜂蜜搅匀，倒入适量开水，然后放数滴香油饮服。此法可有效防治咳嗽。

方法四：将鸡蛋打散，用沸豆浆冲之，加入适量红糖即可服用，此种配方最适合治疗体弱者的咳嗽。

方法五：煮一杯牛奶，加入一枚生鸡蛋和一茶匙蜂蜜，搅拌均匀，然后分成两份，一份在睡前趁热喝，另一份放入冰箱以备夜间咳嗽时服用（喝前加热）。此法对治疗儿童夜间咳嗽尤为有效。

方法六：取一个鲜蛋磕在小碗内，加入适量白糖和一匙植物油，再放入锅中隔水蒸煮，晚上临睡前趁热一次吃完。咳嗽顽固者可多吃几次，疗效显著。

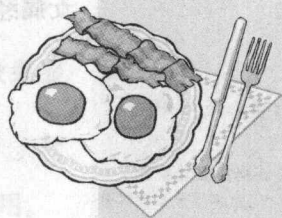
方法七：将一个鸡蛋的蛋清倒入小碗中，再放入白砂糖半羹匙，然后将刚开启的汽水（饮料也可）倒入碗中，边倒边用筷子搅拌，搅到泡沫最多时服下即可。

方法八：取鲜鸡蛋一个磕在碗内，加入一两白酒一起搅拌，然后蒸熟，不加任何佐料，空腹食用。一天一次（随时都可服用），连服7天，轻微咳嗽便可以轻松治愈。

严重咳嗽者在使用本配方的时候，可以配合其他止咳药物服用，效果亦佳。此配方尤其适合治疗一些体质较弱或患有慢性气管炎患者的咳嗽。

方法九：鸡蛋2个、五味子10克同煮，食鸡蛋。或五味子30克与茶叶120克、甘草15克一起研末熬成膏，每次开水冲服1汤匙，不久即见疗效。

咳嗽是冬天常见的疾病，而且咳嗽严重者很难彻底治愈，几乎每年都会因受寒而犯一次咳嗽，很让人头疼。其实生活中最常吃的鸡蛋就可以治疗咳嗽，今天就来介绍几个鸡蛋治咳的方法。



4 日
January

冬天,随着人们的食谱中新鲜蔬菜的减少,各种维生素的摄入也随之减少,致使身体缺乏维生素。人们要有针对性地补充维生素,才能保证身体健康。但是,如何判断自己缺乏的是哪种维生素呢?

缺乏维生素的识别方法

1. 识别缺乏维生素 A 的方法

指甲出现深刻明显的白线,头发枯干,皮肤粗糙,记忆力减退,心情烦躁及失眠,眼睛怕光,眼易感觉疲劳,易患结膜炎,对感冒抵抗力差,脱发。

2. 识别缺乏维生素 B₁ 的方法

对音响有过敏性反应,小腿有间歇性酸痛;消化不良,缺乏耐力,皮肤粗糙,气色不佳,有时手脚发麻;在强光下看不见东西,在暗光下反而看得清楚。

3. 识别缺乏维生素 B₂ 的方法

易患嘴角炎、结膜炎,出现各种皮肤性疾病,对光过度敏感,皮肤多油质,头皮屑增多,失眠,口臭,无原因的头痛,精神倦怠。

4. 识别缺乏维生素 B₆ 的方法

肌肉痉挛,外伤不易愈合,孕妇过度恶心、呕吐,舌头红肿,口臭,口腔溃疡,情绪低落,角膜因营养失调而粗糙或剥离,眼睑浮肿。

5. 识别缺乏维生素 B₁₂ 的方法

食欲不振,记忆力不佳,精神不集中,行动易失衡,身体时有间歇性不定位痛楚,手指及脚趾酸痛,贫血等。

6. 识别缺乏维生素 C 的方法

易流鼻血,易感冒,口干舌燥,不适应环境温度变化,伤口不易愈合,虚弱,牙龈出血,舌苔厚重。

7. 识别缺乏维生素 E 的方法

四肢乏力,易出汗,皮肤干燥,头发分叉,精神紧张,妇女痛经。



家庭急救箱的配置方法

家庭急救箱里要备一些消过毒的纱布、绷带、胶布、棉棒等,这些东西急救时常会用到。如有条件,最好备有一块边长1米左右的大三角巾。

体温计是必须准备的量具。医用的剪子、镊子也要相应配齐,在使用前先用火或酒精消毒。

可配置碘酒、紫药水、烫伤膏、眼药膏、止痒清凉油、风湿止痛膏、创可贴及75%酒精等外用药。

可配置解热、止痛、止泻、防晕车、一般消炎药和助消化药等内服药。

糖尿病的治疗妙方

1. 鲤鱼胆泡茶治糖尿病

将500~750克活鲤鱼开膛破肚,取出苦胆用水洗净,浸泡在刚沏好的花茶或绿茶水中,以便去掉腥味和消毒。待茶水稍凉,用茶水吞下苦胆。每天饭后吞吃1个苦胆,连食6天为一疗程。

2. 苦瓜降血糖二良方

方法一:每天将半斤苦瓜洗净去籽切碎,放入砂锅内,加水煎半个小时后分成两杯,午饭、晚饭前各服一杯。

方法二:把苦瓜晒干研成粉,经常用水冲服,效果显著。

苦瓜性寒味苦,有明显的降血压作用。

此二方法对糖尿病可以起到很好的辅助治疗作用。

3. 山药降血糖三法

方法一:将鲜山药120克洗净蒸熟,饭前一次吃完,每日食用两次。

方法二:将山药煮成粥,早、晚各服一碗,也可将干品研粉,用开水冲成糊状,上火略煮,每次服一小碗。

方法三:取鲜山药100克洗净切块与粳米100克一同

5日

January

【快乐生活小贴士】

家庭急救箱内的药品要定期检查和更换,放在通风和阴凉处,以免失去药效或者变质,对人体造成伤害。

6日

January

【快乐生活小贴士】

若想长期食用苦瓜,可将其制成干品存放。方法:先将苦瓜洗净,去籽后切成丝,置盖帘等竹器上在太阳下晒干,收入食品袋,注意防潮,留至秋冬季节食用。

7日

January

打针之后，针眼处常常会出现肿块，有时很快就消失了，可是有时却很难消肿，这时，不妨试试右边这几个窍门。

【快乐生活小贴士】

对于因跌打损伤造成肿块疼痛(重伤除外)的患者，可将鲜茄子一个焙干研末，每日两次，每次10克，用黄酒送服，有消肿止痛作用。

8日

January

有许多疾病治疗时需要服中药。而中药需现煎吃，所以比较麻烦。今天就来说说煎中药时需注意的地方。

水煮为粥食用。此粥对糖尿病有一定疗效，还具有强身健体的功效。

4.五味子核桃泡饮降血糖

取两汤匙五味子、半个核桃仁，每天早上用开水冲一大杯当茶饮即可。

消除打针后肿块的窍门

窍门一：一般硬结初起，只要在局部做热敷10分钟左右，硬结便可很快消退。若效果不显著，可取50%硫酸镁溶液100毫升，加温后用纱布浸湿贴敷在硬结处，上面再加暖水袋，湿热敷20分钟左右，每日2~3次，数天后可痊愈。

窍门二：取鲜嫩白萝卜洗净，横切成0.3厘米厚的平整薄片，贴敷在硬结处，上面盖一层保鲜膜，然后用胶布固定，一日换一次，数日后可见效。

窍门三：将适量生黄豆用水浸8小时，捞出捣碎，再加适量水调至干糊状，然后摊在保鲜膜上，敷于硬结部位，外层覆盖纱布，用胶布固定，卧床30分钟后再活动。每天敷一次，每次保存6小时，连续5天后肿块可逐渐消退。

窍门四：把新鲜土豆切开，从中削取0.5~1厘米厚的一片，面积要比肿块略大些，将它盖在肿块上，用胶布固定好，一天后取下，肿块可消。

窍门五：将新鲜苹果切成薄片，轮流敷于患处，可有明显消肿效果。

煎中药的注意事项

1.中药不要用水洗

有些人认为中药材脏，于是在煎熬之前常用水清洗一下。其实，这样做是不对的。因为不少中药中含有的糖和甙类等物质能溶于水，如果用水洗，会使其失去一部分有效成分。再者，有不少中药是经过加工炮制的，常添加蜜、酒、醋等辅助材料，用水洗后会影响中药的炮制效果。

2. 中药煎液不宜过夜

有些人常把煎过的汤药留在第二天服用,这样做也不对。

在放置过程中,中药汤剂中的各种化学成分之间可发生各种化学反应。如鞣质与蛋白质、生物碱、甙类相遇,生物碱与甙类、有机酸相遇,都会发生沉淀反应,生成新的难溶于水的化合物从溶液中析出。沉淀物越多,相应的有效成分就减少得越多。

另外,空气、温度、时间和细菌污染等因素还会使药液中的酶分解减效,细菌繁殖滋生,淀粉、糖类等营养成分发酵水解,以致药液发馊变质,服用后对人体健康不利。

孕妇用药注意事项

1. 孕妇服中药要警惕

有些中药对孕妇可产生不良影响。如枳实、牛膝、大黄等,可直接作用于子宫,使子宫收缩,有引起流产、早产的危险;红花可使子宫肌紧张等。

另外,桃仁、丹皮、红花具有活血化瘀的作用,有可能影响胎盘血液循环而危及胎儿。大黄、芒硝、薏苡仁等有导泻作用,过度导泻不利于胎儿的血液供应。还有一些中药可导致胎儿畸形。

因此,孕妇需要用中药时,务必向中医师咨询,切不可自行随意服用中药,以免发生不良后果。

2. 孕妇不可随意用药

妊娠期妇女最好不要随便服药,因为药可通过胎盘进入胎儿体内,有时将影响胎儿的发育。比如磺胺药、四环素、苯妥英钠、安定、咖啡因、可待因、维生素A和维生素D等。特别是在妊娠的前3个月,有些药物容易造成胎儿发育畸形。

另外,有些药可通过乳汁被新生儿吸收,所以乳母也不能随使用药。如红霉素在乳汁里的浓度比在血里的浓度高20倍。况且,新生儿肝脏的代谢和解毒功能还不完善,药物很容易在体内积存引起中毒。

9日

January

女人一旦要做妈妈了,心里都十分甜蜜,对自己的身体也格外关心起来。今天就说说孕妇用药方面需注意的地方,准妈妈要留心看哦!

10日

January

【快乐生活小贴士】

有偏头痛病史的患者,当出现偏头痛发作先兆时,立即选做一项体育运动,如跑步、打球等,有阻止其发作的功效。

11日

January

面瘫是指各种原因导致的面神经麻痹、面肌痉挛。此病可发生在任何年龄。今天介绍两个治疗面瘫的方法。

【快乐生活小贴士】

面瘫可分为麻痹性和刺激性两类,主要临床表现是面部运动功能障碍,表情肌麻痹,额纹消失,眼裂变大,露睛流泪,鼻唇沟浅,口眼歪斜,不能做皱眉、露齿、鼓颊和撅嘴等动作,面部疼痛麻木。

不吃药治疗偏头痛的方法

方法一:当头痛发作时,取一盆热水,水温以手的皮肤能忍受为度,然后把双手浸入热水中。要注意的是,在浸泡的过程中,应不断加入一些热水,以保持一定的水温。一般半个小时左右疼痛即可减轻,甚至完全消失。

方法二:头痛时,用热毛巾敷前额及两侧太阳穴,可缓解症状。

方法三:取蚕砂 80 克,川芎、僵蚕各 10 克,用水煎沸后倒入保温瓶内,用毛巾覆盖头部,使热气对准患侧太阳穴,熏蒸 10 分钟左右,熏后用毛巾擦干,避风。

方法四:偏头痛发作时,拿一个圆锥形的小纸袋或小塑料袋(无破损),将袋子开口的一头捂住鼻子和嘴,用力向袋内呼气。反复数次后,头痛可缓解。

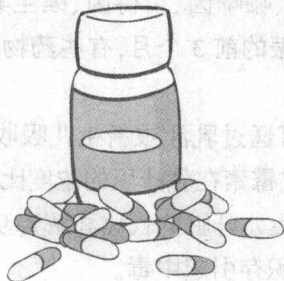
治疗面瘫的方法

1.薄荷荆芥等外敷可治面瘫

取鲜薄荷 500 克、鲜荆芥 500 克,绞烂挤汁备用。取大力子(中药)500 克、禾虫(中药)500 克,将两味中药研成细粉,用上述汁液调成膏状,取适量贴敷患处,干后调换。若同时配合口服鱼鳔汁效果更佳。

2.马钱子外敷治疗面瘫

将马钱子用凉水浸泡数小时后切成薄片,贴在口眼歪斜的反侧,用纱布胶条固定,3 天后取下。亦可将马钱子捣碎,用黄酒调成糊状敷于患处。连续 3 次,即可见效。



手部运动可健脑

1.运动手指健脑

通过运动手指来刺激大脑,可以延缓脑细胞的退化过程,有利于保持大脑的功能健全。

从事一些比较精细的工作,如练书法、绘画等,可锻炼皮肤的敏感性。活动一只手只能刺激对侧大脑半球,因此,平时可交替练习双手。比如,经常伸屈手指,闭上眼睛摸按钮,培植花草,玩健身球或用手揉核桃,打球以及其他各种有益的活动。

2.练左手健右脑

右脑发达的人具有独创性,而左手是受右脑支配的,所以,训练左手对开发右脑具有积极意义。

平常有意识地用左手拿筷子,左手剪指甲,左手写字,或每天用左手握牙刷刷牙。坚持每天用左手,右脑功能可逐渐提高。

乳房的自我检查法

直立位,对镜高举双臂,观察乳房大小、外形有无异常,乳头、乳晕、乳房皮肤的结构有无异常变化。

仰卧位,用对侧的食指、中指及无名指平放在乳房上触摸,以发现异常增生及肿块。切忌直立以手指捏拧,以免造成误诊。

用左右手交叉触摸腋下及锁骨区淋巴结有无肿大,肿大的淋巴结数目多少,大小如何,可否活动,有无粘连,有无黏肿疼痛。注意不要把妊娠或哺乳期的副乳腺当作淋巴结肿大。

平时注意内衣上有无浆液性或血性分泌物,定期自我检查乳头有无溢液。检查时应取半坐位,用手沿乳晕和乳头根部做顺时针方向按压,如有溢液时,需了解溢液的性质。

12日

January

人们都知道大脑对于身体的重要性,所以经常做一些健脑活动是很必要的。我们可以通过运动手来实现健脑。

13日

January

乳房自我触诊,可以了解其健康状况,早期发现乳房疾病。今天介绍其正确方法。

【快乐生活小贴士】

乳房自我检查最好在两次月经之间每月做一次。早期发现乳房肿块,对防治乳腺癌有重要价值。

14日
January

人们生病去医院的时候常常要做尿检,但尿常规化验单出来后,如果没有医生的指导,很多人看不懂上面的各种符号,今天就让我们来学习怎样看尿常规化验单。

看尿常规化验单的方法

在一张尿常规化验单上,如果一些项目后面写了“+”号(或“++”、“+++”,表明程度不同),表明是阳性结果,相反,“-”号就是阴性结果。

阳性结果通常是泌尿系统患有疾病的表示。

如报告单上报告验出大量白血球(WBC++~+++和)上皮细胞,多提示泌尿系统感染。

尿中有大量红血球(RBC+~+++),说明患有肾脏结石、肿瘤、急性肾炎、膀胱炎和泌尿系外伤。

如果尿样化验有管型阳性,那就表示肾脏有一定损伤,常见于急慢性肾炎、肾盂肾炎和肾综合症等;如果尿糖试验是阳性,那就很可能是糖尿病。

15日
January

冬季每天洗澡对健康不利,皮肤很容易受伤,今天就来说说为什么。

冬季洗澡的注意事项

在干燥的冬季,每天洗澡很容易破坏正常的皮肤结构。人的皮肤最外面是角质层,自动脱落的角质层和皮肤汗液混合的皮垢不会很多,洗掉这部分,就让皮肤失去了一定的保护作用。

如果洗澡过勤,角质层会受到伤害,其保护皮肤的作用就会减弱,而皮肤细胞内的水分更容易蒸发掉,这样,皮肤就会干燥。按照中医的说法,就是“燥则生风,生风则痒”,其中“风”在这里是指一种病因,在身体内游走不定,从而导致皮肤瘙痒。

16日
January

流脑是“流行性脑脊髓膜炎”的简称,是由脑膜炎双球菌引起的一种急性传染病。

流脑预防与治疗的窍门

15岁以下的儿童是流脑的易感人群,必须按免疫接种时间及时接种流脑疫苗。

应经常参加体育锻炼,平时多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,增强体质,提高机体的抗病能力。