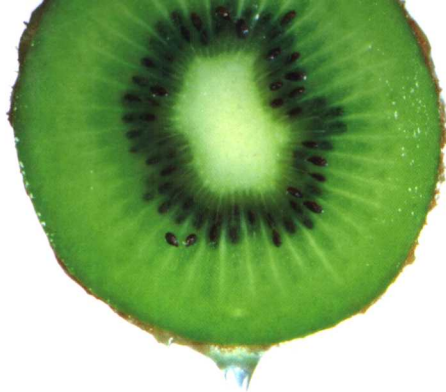




快乐生活
一点通



★ 不可忽视的生活细节
★ 时刻注意的保健常识
★ 须臾不离的健康顾问
★ 幸福家庭的实用宝典

你可能不知道的 健康常识

• 罗 洛 / 主编 •



科学健康 简单便捷
易学易懂 易做易行



Jiankang Changshi

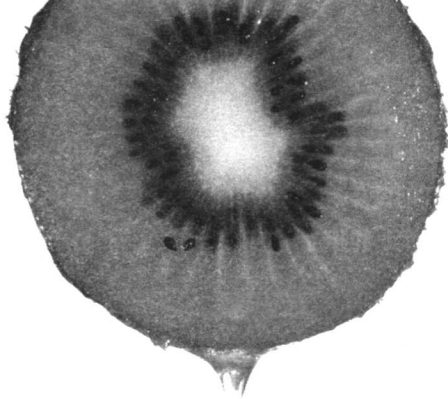
家 人 的 健 康 快 乐 是 你 最 大 的 幸 福



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

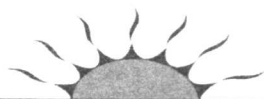


快乐生活
一点通



你可能不知道的 健康常识

· 罗 洛 / 主编 ·



科学健康 简单便捷
易学易懂 易做易行



Jiankang Changshi



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

你可能不知道的健康常识 / 罗洛主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007. 3

ISBN 978 - 7 - 80699 - 954 - 7

I. 你... II. 罗... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 016929 号

责任编辑: 关力

封面设计: 千手设计室

你可能不知道的健康常识

罗洛 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787

E - mail: hrbcbbs@yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 25 字数 400 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80699 - 954 - 7

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨



健康快乐是人生最大的幸福

健康重要吗？俄罗斯有个谚语说得好：“一切好事都是0，唯独健康是1。”人的一生可以用“10000000”来表示，其中的“1”代表健康，“1”后面的“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”占据了人们的生活，“1”常常被忽略，但“1”一旦失去，所有的“0”也就变得毫无意义。

随着经济的不断发展，人民的生活水平正在不断提高，但是随之而来的工作和竞争的压力、生活节奏的加快正在潜移默化地侵蚀着人们的健康状态。日常生活中，许多人沉迷于不良的习惯，不注重健康的生活方式，他们随时随地犯各种各样的健康谬误，轻者将自己的生活变成一团乱麻，重者危及自己的健康和生命。不知不觉中，“生活方式”也成了“病”，严重威胁着我们的健康。许多年轻人突然发现自己莫名奇妙地患上了从前只有老年人才得的慢性病；更有一些成功人士正当事业如日中天，家庭美满幸福的时候，一场心脑血管疾病剥夺了他的幸福，甚至夺去了生命。俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往都是由细节引起。健康对许多人而言似乎成了奢侈品，其实健康来自于健康的生活方式，来自于健康的生活习惯，健康的钥匙就掌握在你自己的手中。

本书囊括了健康养生、饮食宜忌、食疗药膳、家庭用药储药、意外急

救、疾病护理、偏方验方等各方面常识,对人们最关心同时又最容易忽视的健康常识,分门别类地作了详尽、科学、完备的解答。千万不要小看这些小常识,它是人们在生活中经验的总结和延伸,它可让你一不用花钱买药,二不占用工作时间,三不用忍受痛苦,仅靠自己的努力就能治好或调理好身体的某些不适,让你的身体始终保持最佳的状态,轻松愉快地学习和工作,而且当家人或朋友身体不适时,你把从书本上学来的知识告诉他们,解除他们的烦恼,既增加了亲情和友谊,你也会因此而感到高兴,何乐而不为呢?

生活变得越来越复杂,过好生活并不简单。这本《你可能不知道的健康常识》为您送上健康生活的指南,它通过科学的分析,通俗的阐述,通过这些包罗万象、点点滴滴的健康常识,让您心悦诚服地改正错误的健康观念,摒弃不科学的生活习惯,轻松地掌握各方面的健康常识,不断地为您的健康加油。

作者
2007年1月



第一篇 健康来自细节

第一节 健康细节之男女老少

男性的健康细节

- 男人的健康标准/2
- 男人保持健康的策略/2
- 男人健康滑坡的 10 个信号/3
- 影响男人健康的坏习惯/3
- 健康投资从青年开始/4
- 男人需要的 7 种营养/4
- 男性日常生活宜忌/5
- 中午锻炼的利弊/5
- 办公室白领最容易发胖/6
- 睡眠不好可导致发胖/6
- 男人脱发的几个原因/7
- 男人正确的刮脸方法/7
- 男人一定别趴着睡/7
- 12 种预防猝死的食物/8
- 男性应多做这些动作/9
- 男性的睾丸碰不得/9
- 男性更应当心直肠癌/9
- 正常人不可乱服伟哥/10
- 男性不可随意吃牛鞭膏/10
- 男性不可滥补雄性激素/10
- 男性睡前“三宜三忌”/11
- 男性宜起床二十分钟后刮胡子/11
- 早晨起床千万别抽烟/11

- 生活中保养前列腺的方法/11
- 男性遗精应注意卫生/12
- 习惯性手淫危害多/12
- 中年男性要防脱发/12
- 经常熬夜让人早衰/13
- 男性应该注意下体卫生/13
- 不育男性慎洗桑拿/13
- 中断性交对身体不利/14
- 男性也需要注意乳房保健/14
- 警惕男性乳房发育症/14

女性的健康细节

- 女人的健康标准/15
- 不可忽视的健康危险信号/15
- 职业女性的三大健康杀手/15
- 女性健康的三大必需品/16
- 生活细节保护女性健康/16
- 职业女性生活的 8 忌/17
- 女性经期的 10 个不当之举/17
- 女性早衰的 6 大杀手/18
- 经常熬夜依然美丽的妙招/18
- 爱抚能缓解压力/19
- 让女人发胖的坏习惯/19
- 女性便秘的危害/19
- 女人三个阶段最易发胖/20
- 警惕女性最易患的病/20
- 水女人最健康/20



勤刷牙换来苗条身材/21
女性裸睡有益健康/21
经期应该注意什么/21
女性痛经护理/22
如何减少经血异味/22
女性月经期不能喝酒/22
女性这些时期不宜饮茶/23
女性不宜吃素的时期/23
经期前后更需充足的钙/23
不要轻视减食性闭经/24
妇女谨防“病态性懒惰”/24
女性不要一味拒绝脂肪/24
女性如此入睡不健康/25
女性别用肥皂洗下身/25
女性要慎用爽身粉/25
女性要注重肌肉的锻炼/26
剧烈运动可导致妇科疾病/26
女性当心宝石首饰损健康/26

儿童的健康细节

儿童饮食“四不原则”/27
幼儿不宜吃皮蛋/27
补钙过量对儿童危害大/27
白开水才是儿童最好的饮料/28
孩子要少喝纯净水/28
让孩子挑选自己喜爱的食物/28
婴幼儿卧室不宜放花草/28
不要让孩子在灯下睡觉/29
儿童不宜总穿开裆裤/29
儿童洗澡应注意安全/29
儿童如何保护视力/30
儿童如何进行耳朵保健/30
儿童如何进行喉咙保健/30
儿童如何进行口腔保健/30

当心孩子的夜惊/30
冬季婴幼儿户外活动不能少/31
如何防止儿童厌食/31
从小预防儿童发胖/31
孩子打鼾要留意/32
孩子放屁多不要大意/32
小儿不宜穿皮鞋/32
不能敲打小孩子的头颅/32
要爱护孩子的乳牙/33

老年人的健康细节

老年人应当多吃带馅食品/33
老年人宜吃含铜食物/33
老年人多吃茄子可祛老年斑/34
老年人早餐的三不宜/34
老年人不宜长期吃粥/34
老年人不宜长期吃素/35
老年人入厕要小心/35
老年人忌用力过猛/35
老年人不宜穿保暖内衣/35
老年人应多活动手指/36
老年人锻炼的原则/36
老年人应爱护嗓子/37
老年人应警惕清晨生理异常/37
老年人打盹也得注意健康/37
老年人要防“冬浴综合征”/38
老年人睡姿应“卧如弓”/38
老年人睡前喝杯水/38
老年人贪玩是好事/38
老年人的异常消瘦要当心/39
老年人什么情况下不应洗澡/39
哪些老年人不宜常洗澡/39



第二节 健康细节之春夏秋冬

春季的健康细节

- 春季绿化家庭生活环境有益健康/40
- 春季怎样给家庭消毒/40
- 春季要防止旧伤痛复发/41
- 早春当防流脑/41
- 早春注意预防突发心梗/41
- 初春结核病人要预防咯血/41
- 春季注意防风疹/42
- 春燥季节防上火/42
- 防止春困的办法/42
- 春季须远离鲜花防过敏/43
- 春季如何避免花粉过敏症/43
- 春季精神调摄的要点/43
- 春季如何护肤/44
- 春季应避雾露/44
- 春季应慎减衣服/44
- 春季穿衣的注意事项/44
- 春季家居如何防湿/45
- 春季防沙不可少/45
- 春季伸懒腰有利健康/45
- 春季多梳头利于养生/46
- 春季应该加强运动/46
- 春季警惕风湿病复发/47
- 春寒当心呼吸道感染/47
- 早春预防呼吸疾病/47
- 春游有益于身体健康/47
- 春游时节做好防花毒准备/48
- 春季放风筝仰头别过久/48
- 春季进屋慢脱衣/48
- 冠心病人的春季保健/49

夏季的健康细节

- 夏季吃西瓜要节制/49

- 夏季出门前吃根香蕉/50
- 夏季口渴应喝的饮料/50
- 夏季须防小儿消化不良/51
- 夏季要防凉席性皮炎/51
- 夏秋季谨防细菌性痢疾/51
- 夏季高温多雨谨防食物中毒/52
- 盛夏多喝水慎防尿石症/52
- 夏季要防冰箱性胃肠炎/52
- 夏季要防冬季病/53
- 夏季需注意防晒/53
- 夏季脱发的应对办法/54
- 夏季如何养肝/54
- 夏日养生要防“内火”/54
- 夏季出汗应多补钾/55
- 夏季出游带点儿姜醋蒜/55
- 夏季健康来自睡眠/56
- 夏季这样睡觉伤健康/56
- 夏季睡午觉有益健康/56
- 午休趴睡影响腰颈椎/57
- 夏季须定期清洗饮水机/57
- 夏季少戴变色镜/57
- 夏季运动要“避热”/58
- 夏季运动不可过量/58
- 夏季高血压患者多喝水少吃盐/59
- 夏季孕妇的饮食起居要点/59
- 夏季产妇的自我保健/59

秋季的健康细节

- 秋季吃水果先分寒与热/60
- 秋季养生肺为先/60
- 秋季早睡早起有助于养肺/61
- 秋爽睡觉莫贪凉/61
- 秋季正确穿衣的常识/62
- 秋季穿衣盖被要先晒/62



冬季的健康细节

秋季应如何健康起居/62
冷水浴锻炼从秋季开始/62
秋季适宜的运动——登高/63
秋季气候干燥如何护发/63
秋季注意护唇/64
深秋须防“老慢支”复发/64
秋冬季节如何提高免疫力/64
秋季的情志调养原则/65
秋季如何防止秋愁/65
天凉要注意胃部保暖/65
秋季巧防烂嘴角/66
防止秋燥及时补水/66
秋季按摩减肥好/66
秋季洗手水不要太热/67

冬季吃火锅应当心痛风/67
冬季如何保暖防寒/67
冬季应该保三暖/68
冬季保养皮肤的方法/68
冬季要常到户外去活动/68
冬季锻炼必须预热/69
冬季长跑的防护要领/69
老年人冬季晨练要慢起身/69
冬季搓手好处多/70
冬季宜早睡晚起/70
冬季的起居保健/70
冬季宜温水刷牙冷水洗脸/70
冬季洗澡水应低于 45℃/71
冬季的精神调养原则/71
冬季寒冷须防“冻结肩”/71
冬季要防治呼吸道病/72
冬季谨防烫伤/72
冬季须防羽绒服过敏/72

冬春交替时要注意防盗汗/73
冬季注意“缺氧综合征”/73
冬季早晨不要进行性生活/73

第三节 运动保健康

跑步有助消除沮丧/74
不适合运动的人/74
跑步锻炼的最佳时间/75
跑步与气象的关系/75
长跑最好四步一呼吸/75
长跑后仍要漫步几百米/76
慢跑有助于健康/76
运动后要养护皮肤/76
运动后应补充碱性食物/76
运动前后应喝含矿物质饮料/77
运动后不宜立即洗澡/77
运动过度身体亮红灯/77
长跑时为什么发生胸痛/77
何时不宜做运动/78
体育健身“时间”的把握/78
有氧运动有益健康/78
正确进行有氧运动/79
运动不宜喝啤酒/79
运动过后莫忘“冷却”/79
健身运动后五不宜/80
晨练前应先吃些食物/80
冬季锻炼不宜早起/80
放风筝有益颈椎/81
常爬楼梯好处多/81
散步健身的科学方法/82
踮脚运动有益于养生/82
用脚跟走路可延年益寿/82
体育锻炼要讲卫生/83
运动别穿纯棉服装/83

第四节 日常生活中的健康细节

发芽土豆不能吃/84
不能空腹吃水果/84
哪些人不宜多食蒜/85
吃蔬菜当心日光性皮炎/85
食欲不好的时候吃莴笋/85
多吃果蔬,不易得中风/86
晚餐早吃少患结石/86
晚餐素吃防癌/86
晚餐适量睡得香/87
酸性的水果不宜多吃/87
切好的水果要少买/87
人体养分的最佳来源有哪些/87
饮茶具有防龋固齿作用/88
这样喝酒可减少健康的损害/88

两天擦一次电脑可减少辐射/88
这些习惯加剧室内污染/89
床靠墙放易患关节炎/89
流鼻血时别仰头/89
感冒后不可锻炼治疗/90
怎样减少打鼾/90
按摩耳廓好处多/91
防止抽筋的方法/91
用精油最好别超过五滴/91
用醋泡脚功效多/92
中药泡脚利健康/92
每日搓八个部位防衰老/93
毛巾应每月高温蒸煮/93
每个人应拥有多条毛巾/94
静电损害人体健康/94
睡前洗头不利身体健康/94
驾车时不要接听手机/94

第二篇 饮食有宜忌

第一节 适宜吃的食物

薏米粥能利水祛湿/96
银耳是补益药/96
生姜可温胃散寒/96
梨可清热止咳/96
猕猴桃滋补强身/97
花生润肺通肠/97
枸杞粥的补益作用/97
菌类滋养补身/97
冬瓜可解暑益气/98
海带有补益作用/98
苹果可开胃/98

橘子可理气开胃/98
山楂可防治多种疾病/99
大枣是补品/99
红糖营养丰富/99
牛奶含钙丰富/99
菠菜是营养脑黄金/99
香蕉帮助肌肉强健/100
红酒可治腹泻/100
胡萝卜有助于防癌/100
萝卜可抑制肿瘤/100
苦瓜可抗癌防病/101
豆类可防癌抗癌/101
四季豆可辅助治疗疾病/101



红薯保健作用大/101
猪血是补血能手/102
绿茶增强人体抗癌力/102
菜花提高人体免疫力/102
南瓜子减少前列腺尿频/102
全麦面包助你对抗压力/103
红酒可预防心血管疾病/103
酸奶有益于肠道健康/103
多吃茄子补脾益胃/103
生姜能防胆结石/103
石榴可抑制病毒/103
栗子补肾效果最好/104
吃黑芝麻能健骨/104
泥鳅益气又壮阳/104
豇豆是素菜中之肉品/104
驴肉可补血益气/105
鸡肉可强身健体/105
兔肉全身都是宝/105
鱼肉营养胜熊掌/106

第二节 不适宜吃的食物

死胎蛋有毒物质多/106
散黄蛋内细菌繁殖/106
黑斑点的鸡蛋已发霉/106
食用臭鸡蛋易中毒/106
食用生蟹易损伤肺脏/107
食用干炒黄豆刺激黏膜/107
青蛙体内有寄生虫/107
食用死黄鳝会中毒/107
“生拌鱼片”有病虫/107
“活吃鲤鱼”有病虫/108
过食猪肝可中毒/108
长期食用方便面营养不良/108
动物内脏含毒素/108

多食味精损健康/109
死螃蟹易引起食物中毒/109
鸡“腔上囊”易致癌/109
鲤鱼“臊筋”是发物/109
吃鱼胆易中毒/109
鱼腹内“黑衣”毒物汇集/110
食用霉变白薯易中毒/110
食霉变的甘蔗易中毒/110
发芽土豆含龙葵素/110
存放发热的蔬菜含亚硝酸盐/110
食用烧焦肉易致癌/110
新鲜木耳含光感物质/111
鲜黄花菜含秋水鲜碱/111
新鲜海蜇有毒/111
过量食用豆腐危害多/111
过食烧烤易致癌/111
常吃油条不利健康/112
爆米花对人体的危害/112
多食薯条易致癌/112
隔夜银耳汤影响造血功能/113
食用病死的畜禽肉会中毒/113

第三节 食物的最佳搭配

豆腐配海带营养最合理/113
肉配大蒜营养翻一番/113
牛奶米饭同食可降血糖/114
牛肉和甜菜强身健体/114
紫菜与肉类可降低寒性/114
梗米煮粥加入茶叶消积化痰/114
黄花菜与猪肉搭配防治神经衰弱/114
黄花菜与鸡蛋搭配清热解毒/115
玉兰花与鲫鱼同食益气健脾/115
香菜与黄豆同食增强免疫力/115

香菜与猪大肠同食补虚止肠
血/115

烧烤食物与萝卜搭配降低毒
害/115

黄瓜与猪肉同食滋阴润燥/116

黄瓜与鱼同食开胃健脾/116

藕与鳝鱼同食滋养身体/116

藕与猪肉同食滋阴健胃/116

南瓜与红枣同食补中益气/116

南瓜与赤小豆同食健美润肤/117

南瓜与牛肉同食解毒止痛/117

苦菜与猪肝同食补肾壮骨/117

卷心菜宜与木耳搭配食用/117

卷心菜与虾米同食防病抗病/117

辣椒与豆腐干同食益智美容/117

辣椒与虾米同食开胃消食/118

辣椒与苦瓜同食明目解毒/118

核桃仁与山楂同食补肺润肠/118

核桃仁与芹菜同食补肝益肾/118

菠菜与猪血同食养血止血/118

莲子与鸭肉同食精力充沛/118

洋葱与猪肝同食补虚明目/119

鸡蛋宜与洋葱搭配/119

茭白宜与西红柿搭配/119

萝卜宜与羊肉同食/119

萝卜宜与牛肉同食/119

第四节 食物相克与禁忌

鸡蛋与豆浆同食影响蛋白质吸
收/120

萝卜与橘子同食诱发甲状腺
肿/120

柿子与白薯同食易得胃结石/120

牛奶不应与巧克力同食/120

有些水果与海鲜同食易发酵/120

生蜜和豆腐同食易致腹泻/121

茶水和白糖同食影响茶叶功
效/121

醋和海参同食口感差/121

酒和糖同食生热动火/121

牛奶和酸性饮料同食不利消
化/121

酒与咖啡同食易中毒/122

红白萝卜同食损失维生素 C/122

啤酒与烧烤同食引发消化道疾
病/122

滋补药与牛奶同服食易过敏/122

柿子与红薯同食易得胃柿石/122

柿子与螃蟹同食会呕吐腹胀/123

糖与含铜食物同食降低营养/123

汽水与辛辣食物同食导致腹
泻/123

维生素 C 和虾类同食有剧毒/123

天麻与鸡同食影响天麻功效/124

火腿和乳酸饮料同食容易致
癌/124

菠菜与豆腐同食易患结石症/124

醋与胡萝卜同食破坏胡萝卜
素/124

醋与青菜同食降低营养/124

猪肝与含维生素 C 食物同食营
养低/124

馒头不宜用硫黄熏蒸/125

蜂蜜与韭菜同食导致腹泻/125

蜂蜜用开水冲服破坏营养/125

黄瓜与菜花、菠菜等同食降低营
养/125

黄瓜与芹菜同食损失维生素/125



- 豆腐与葱同食损失钙/126
- 牛肉与栗子同食不易消化/126
- 海鲜与洋葱同食易患尿道结石/126
- 菠菜与鲈鱼同食易导致腹泻/126
- 芥菜与鲫鱼同食会引发水肿/127
- 猪肝与菜花同食营养低/127
- 猪肝与鹌鹑肉同食导致面部色素沉着/127
- 绿豆汤不宜加白矾/127
- 炖肉、煮豆不宜加碱/127
- 牛奶中忌加钙粉/128

第五节 四季饮食宜忌

- 春季饮食宜忌/128
- 春季饮食应注意抗病毒/129
- 春季饮食重在养肝/129
- 春季饮食宜少酸多甘/129
- 春季宜多吃蔬菜/129
- 春季吃野菜须慎重/130
- 春季食用椿菜利健康/130
- 春季养生宜用蜂蜜/130
- 春韭有益于养生/131
- 春季多吃绿叶蔬菜/131
- 春季忌食食物/131
- 夏季饮食宜忌/132
- 夏季宜食食物/132
- 夏食鲜桃益健康/133
- 大暑宜食老鸭汤/133
- 夏季应少吃凉食/133
- 夏季更要吃早餐/133
- 夏季豆类食物可清火/134
- 夏季不宜贪吃的三种食物/134
- 夏季宜多吃苦味菜/134

- 夏季宜多喝热茶/135
- 夏季适当多吃蒜/135
- 夏季不宜光吃水果/135
- 夏季食姜有益健康/136
- 夏季忌食食物/136
- 夏季不要过食寒性水果/136
- 夏季忌过食生冷/137
- 夏秋交替饮食宜忌/137
- 秋季饮食宜忌/137
- 秋季宜食食物/137
- 秋季饮食宜清润/138
- 秋季饮食防秋燥/138
- 秋季宜适当多吃柚子/139
- 秋季宜适当多吃板栗/139
- 秋季宜适当多吃莲藕/139
- 秋季宜适当多吃香菇/140
- 秋季宜适当多吃萝卜/140
- 秋季宜多蜜少姜/141
- 秋季少吃辣多吃酸/141
- 冬季饮食宜忌/141
- 冬季宜食食物/142
- 冬季的饮食原则/142
- 冬季补充蛋氨酸帮助耐寒/143
- 冬季不能缺少维生素/143
- 冬季宜适量补充矿物质/143
- 冬季多食御寒食物/143
- 冬季宜适当多吃零食/144
- 冬季羊肉配豆腐不上火/144

第六节 常见病饮食宜忌

- 肺结核饮食宜忌/145
- 脚气病忌食食物/145
- 痛风忌食食品/145
- 支气管炎的饮食宜忌/146

- 小儿急性肾炎忌盐/146
夜盲症忌食食品/146
癌症宜食食品/147
咽喉肿痛忌食食品/147
口疮饮食宜忌/148
高脂血症饮食宜忌/148
神经衰弱者忌食食品/148
白细胞减少症忌食/149
糖尿病宜忌原则/149
水肿宜忌原则/149
心悸忌食食品/149
失眠宜忌原则/150
失眠之人宜食食品/150
失眠忌食食品/151
健忘者忌吃食物/151
眩晕之人宜食/151
便秘忌食食品/152
- 痔疮宜忌原则/152
慢性习惯性便秘者宜食/153
黄疸病人宜食食品/153
脂肪肝宜食食品/154
脂肪肝忌食食品/154
腹泻患者饮食宜忌/154
咯血者宜忌原则/155
感冒宜忌原则/155
水痘宜忌原则/156
带下病宜忌原则/156
腮腺炎宜忌原则/156
咳嗽宜忌原则/156
淋巴结核宜忌原则/157
肝炎病人的饮食禁忌/157
慢性胆囊炎病人的饮食宜忌/157
胆结石病人忌多吃糖/158

第三篇 家庭用药储药

第一节 用药常识

- 镇痛药用药须知/160
解热镇痛药用药须知/160
抗痛风药用药须知/160
抗风湿药用药须知/161
镇静催眠药用药须知/161
抗癫痫药用药须知/161
健胃助消化药用药须知/162
止咳药用药须知/162
止喘药用药须知/162
祛痰药用药须知/162
治疗胃炎药用药须知/163

- 抗糖尿病药用药须知/163
抗过敏药用药须知/163
抗眩晕药用药须知/164
避孕药用药须知/164
止泻药用药须知/164
利胆药用药须知/164
止吐药用药须知/165
阴道药栓用药须知/165

第二节 购药储药有学问

- 家庭选药的常识/165
区分非处方药与处方药的常
识/166



选购中成药的常识/166
 购买散装药的常识/166
 识别真假药品的常识/167
 识别变质中药的常识/167
 识别真假阿胶的常识/168
 识别真假西洋参的常识/168
 识别冬虫夏草的常识/169
 识别真假藏红花的常识/169
 家庭常备感冒发烧药物/169
 孕妇应该储备的药物/170
 影响肾功能的药物/170
 影响肝功能的药物/171
 家庭备药贮存的常识/171
 家庭药箱中应储备的消毒用
 /171

春季应储备的药品/172
 春季防止药物霉变的常识/172
 夏季应储备的药品/173
 夏季宜于冰箱保存的药物/173
 夏季不宜于冰箱内保存的药物/173
 秋季应储备的药品/174
 秋季进补常识/174
 冬季应储备的药品/175
 冬季储药谨防低温/175
 家庭药箱要常清理/175
 这些剩药不宜留/176
 维生素 C 久置不宜再服/176
 药品变质的信号/177

第三节 用药宜忌常识

服用这些药宜多喝水/177
 宜空腹服用的药物/177
 宜饭前服用的药物/178
 宜吃饭时服用的药物/178

宜饭后服用的药物/178
 宜在睡前服用的药物/178
 吃中西药宜隔半小时/179
 甘草片宜含化/179
 蜂王浆宜空腹服/179
 降压药宜晨服/180
 幼儿忌滥服磺胺药/180
 小儿不要乱吃宝塔糖/180
 儿童不宜长期服用葡萄糖/180
 儿童不宜滥用鱼肝油/181
 不宜用果汁给孩子喂药/181
 儿童忌用牛奶送服药物/181
 小儿感冒忌急于退热/181
 儿童不宜乱吃补药/182
 婴幼儿忌滥用维生素/182
 忌给孩子滥用镇静药/182
 忌盲目给小儿服用六神丸/183
 老人胃痛忌用阿托品/183
 老年人忌重复用药/183
 老人感冒不宜服用康泰克/184
 老人忌乱用利尿剂/184
 老年人忌滥用抗生素/184
 老年人不宜常服鱼肝油/184
 孕妇忌服这些中药/185
 孕妇忌服安定/185
 孕产妇慎用环丙沙星/185
 妊娠呕吐时不适宜用止吐药/186
 女性特殊时期用药宜忌/186
 女性慎用消毒剂/186
 碘酒、红汞忌混用/186
 扭伤后忌立即抹正红花油/187
 服药半小时之前忌吃水果/187
 药物忌茶水送服/187
 三类药忌用热水服/188

服用这些药不宜多饮水/188
 滋补药不宜与牛奶同服/188
 维生素类药不宜饭前服/188
 服药后忌吸烟/189
 润喉片忌长期含服/189
 高血压病人慎用麻黄素/189
 血压高者忌滥服感冒药/189
 糖尿病妇女不宜服用避孕药/190
 睡眠不好慎用沙星/190
 这些药物不宜突然停药/190
 六神丸与华素片忌同服/191
 不宜与吗丁啉合用的药/191
 开车前不宜吃新康泰克/191
 治胃痛不宜吃去痛片/192
 服用这些药物时忌食醋/192
 药水服用前宜先摇匀/192
 夏季用药的三不宜/192
 他汀类药要空腹吃/193
 服某些抗生素“首剂加倍”/193
 治便秘用药要慎重/193
 含铅中药不宜经常食用/193
 忌用95%的酒精消毒/194
 忌滥用速效感冒胶囊/194
 服胶囊药的禁忌/194
 服用降压药的禁忌/195
 吃中药时的禁忌/195
 服感冒药忌饮酒/195
 服药忌掰碎/196
 服中药时忌随意加糖/196
 缓释制剂忌分解后服用/196
 皮肤瘙痒慎用激素药膏/196
 忌饮过夜中药汤剂/197
 伤口换药忌太勤/197
 这些中西药物忌合用/197

消渴丸和优降糖忌同服/198
 忌与抗生素合用的中药/198
 音哑忌滥用胖大海/198

第四节 正确用药的常识

家庭常用的镇静安眠药/199
 可损害视力的常用药物/199
 巧用伤湿止痛膏/199
 准妈妈应准备什么药/200
 各有千秋的胃动力药物/200
 冠心病病人随身用药物/200
 冬季家庭常用药介绍/201
 正确使用润喉片/201
 心绞痛病人用药指南/201
 高血压药的用药指南/202
 家庭常备的外用药/202
 正确使用布洛芬/202
 正确使用阿司匹林/203
 正确使用止泻药/203
 服补药的常识/203
 小儿使用红霉素的常识/203
 选用驱蛔虫药的常识/204
 妙用金霉素眼膏/204
 外用滴剂的使用技巧/204
 正确选择使用胃药/205
 胆结石病人用药指南/205
 皮肤病的用药原则/206
 女性慎用高锰酸钾/206
 产后缺奶用药常识/206
 使用避孕药可推迟月经/206
 冠心病病人用药禁忌/207
 老年人骨质增生用药须知/207
 给孩子服用助消化中药须知/207
 吃药后不要马上睡觉/208

第四篇 药补不如食补

第一节 慢性病食疗

慢性胃炎食疗方

- 炒木犀肉片/210
- 牛奶山药糊/210
- 麦门冬粥/210
- 太子参炖鸡/210
- 白芍石斛瘦肉汤/210
- 参芪薏米粥/210

慢性肝炎、肝硬化食疗方

- 加味桃仁粥/211
- 糖醋清蒸鱼/211
- 山楂甲鱼汤/211
- 黄雌鸡汤/211
- 狗肉米粥/211
- 艾叶鹌鹑蛋/211

动脉硬化食疗方

- 猪肉炒洋葱/211
- 红薯羹/211
- 银耳山楂羹/212
- 海带排骨汤/212
- 丹参黄豆汁/212

高血压食疗方

- 胡桃糯米粥/212
- 归芪蒸鸡/212
- 丝瓜豆腐瘦肉汤/213
- 首乌巴戟兔肉汤/213
- 三鲜茶/213
- 橘皮饮/213

低血压食疗方

- 党参牛肉汤/213
- 参苓山药汤圆/213
- 山药茯苓包子/214
- 淮山药泥/214
- 藕丝羹/214
- 莲子猪肚/214

结肠癌食疗方

- 山楂田七粥/214
- 海参木耳猪肠汤/215
- 炖猪大肠/215
- 猪血鲫鱼粥/215
- 木耳金针乌鸡饮/215
- 仙人粥/215
- 双参猪髓汤/215

慢性肾炎食疗方

- 玉须金龟汤/215
- 赤豆冬瓜余鲤鱼/215
- 乌鱼粥/216
- 桑白皮茶/216
- 白果烧鸡块/216
- 菊花鱼汤/216
- 排骨皮蛋粥/216

糖尿病食疗方

- 葛根粉粥/216
- 苦瓜蚌肉汤/216
- 山药粥/217
- 生山药知母汁/217
- 枸杞炖兔肉/217
- 南瓜汤/217

