

SHIYONGYANGSHENG

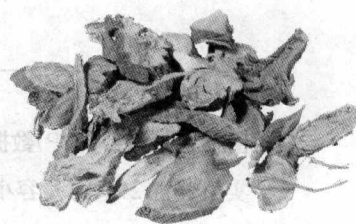
实用养生

290问

■ 编著/容小翔



- ◎ 290 条养生经典实例
- ◎ 内容丰富、指导全面、涵盖所有生活细节
- ◎ 简明扼要讲解, 全面认真分析, 针对病症逐一破解
- ◎ 战胜慢性病, 治疗常见病、预防恶性病
- ◎ 专家护航、简单有效, 祛病健身, 实用养生



实用养生

290 问

SHIYONG

YANGSHENG 290 WEN

容小翔/编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

实用养生 290 问 / 容小翔编著. — 北京: 人民军医出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5091-1105-5

I. 实… II. 容… III. 养生(中医)—问答

IV. R212-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050977 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 薛映川 责任审读: 黄翔兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 20.5 字数: 324 千字

版、印次: 2007 年 8 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252

| 内容提要

本书筛选了290个实用养生问题,包括医学基础、癌症防治、家庭防病治病、传统中医中药、婚姻与性知识、饮食与健康、养生与运动、心理保健知识和妇幼保健知识等9个方面,以问答的形式,针对现代常见病、多发病以及心理疾病等的防治,解答了广大读者普遍关心的卫生保健知识。全书内容丰富,有根有据,有方有药,文章短小,贴近生活,科学性与实用性强,适合广大医学爱好者、中老年读者学习与参考。

| 目 录

一、医学基础知识与趣闻 1

1. 天气预报与疾病预报(1)
2. 什么是女性周期美容(2)
3. 阴天是开刀的“忌日”吗(4)
4. 每个人都能成为天才吗(5)
5. 脸形不对称有办法矫治吗(6)
6. 手术做成的双眼皮会逐渐消失吗(7)
7. 青少年可以做隆鼻术吗(8)
8. 隆鼻材料在体内会有不良反应吗(9)
9. 女性婚前能做隆乳术吗(10)
10. 少女乳房发育有哪些异常情况(11)
11. 怎样使青春期女性的乳房更健美(13)
12. 乳房不发育有哪几种(15)
13. 少女乳房发育不良怎么办(15)
14. 乳房过小会影响性生活吗(16)
15. 吸烟为何会影响药物的疗效(17)
16. 喝茶对服药有影响吗(18)
17. 油对药物疗效有影响吗(19)
18. 盐对药物疗效有影响吗(19)
19. 酱对药物疗效有影响吗(20)
20. 醋对药物疗效有影响吗(20)
21. 旅游观光为何有益健康(21)
22. 旅游时如何注意安全卫生(22)
23. 旅游登山要预防哪些疾病(22)

- 24. 男女直觉有哪些差异(23)
- 25. 青年身心发育有哪些特点(24)
- 26. 出汗与健康有什么关系(26)
- 27. 肠道气体与屁有何关系(27)
- 28. 有关屁的趣闻二则(28)
- 29. 有趣的精神紧张性阑尾炎(29)
- 30. 阑尾并非无用的“蚓突”(30)

二、癌症防治 32

- 31. 为何称不良生活习惯是癌症的“教唆犯”(32)
- 32. 为何说癌症可怕在发现太晚(32)
- 33. 饮食防癌有哪些秘诀(33)
- 34. 夫妻癌是咋回事(33)
- 35. 癌症患者能吃补药吗(35)
- 36. 癌症会传染吗(35)
- 37. 情绪和癌症有什么关系(37)
- 38. 如何为癌症患者进行心理治疗(38)
- 39. 小儿白血病是不治之症吗(39)
- 40. 如何给癌症患者服药(40)

三、家庭防病治病 42

- 41. 食古为什么可防现代病(42)
- 42. 护理肝硬化患者要注意哪些事项(44)
- 43. 缺钾为何会让人动弹不得(44)
- 44. 如何提高救人的心理素质(46)
- 45. 如何争分夺秒进行急救(48)
- 46. 冠心病发作时如何急救(50)

47. 血压突然升高见于什么病(51)
48. 心律失常发作如何急救(51)
49. 周瑜真的是气死的吗(53)
50. 幼童为何会皮肤出血(55)
51. 上肢骨折仅固定伤处就行了吗(57)
52. 下肢骨折能先拉直伤肢再固定吗(58)
53. 误食强酸或强碱能马上催吐吗(59)
54. 食物中毒能“一泻了之”吗(60)
55. 急性肝炎患者如何调理饮食(60)
56. 高血压患者如何调理饮食(63)
57. 如何从饮食上预防冠心病(64)
58. 如何养护眼睛(66)
59. 进补为何不等于养生保健(67)
60. 你会投资健康银行吗(68)
61. 锻炼时如何预防抽筋(70)
62. 锻炼时如何预防血尿(70)
63. 糖尿病患者做什么运动好(71)
64. 关节炎患者做什么运动好(72)
65. 肩周炎做什么运动好(73)
66. 颈椎病做什么运动好(74)
67. 如何减轻分娩阵痛(76)
68. 阴道分娩有哪些好处(76)
69. 哪些情况下才可用剖宫产(77)
70. 择吉日剖宫产为何不好(77)
71. 游泳池内会传染性病吗(78)

72. 疲劳有几种类型(79)	79
73. 脑力疲劳为主的人如何休息(80)	80
74. 体力劳动为主的人如何休息(81)	81
75. 夫妻间如何关心对方休息(82)	82
76. 怎样使爱人睡得好(83)	83
77. 冠心病有哪些主要临床表现(84)	84
78. 冠心病急性发作时有哪些临床表现(85)	85
79. 冠心病患者为什么会心绞痛(86)	86
80. 什么叫劳力型心绞痛(86)	86
81. 心绞痛为何可向心前区以外的部位放射(87)	87
82. 胸痛就是心绞痛吗(88)	88
83. 什么是运动试验(89)	89
84. 什么是颈一心综合征和胆一心综合征(90)	90
85. 急性心肌梗死的常见诱因有哪些(91)	91
86. 急性心肌梗死有哪些先兆症状(91)	91
87. 什么时候会发生无痛性心肌梗死(92)	92
88. 患者如何判断自己得了心肌梗死(92)	92
89. 老年人心肌梗死有哪些特点(93)	93
90. 药物香烟能治病吗(94)	94
四. 传统中医中药	95
91. 购买中成药为何不能“望名生义”(95)	95
92. 中成药真的“有病治病,无病防病”吗(95)	95
93. 中成药是否有毒和不良反应(97)	97
94. 摸脉真的能知百病吗(98)	98
95. 发热就是中医的热证吗(99)	99

96. 灵芝草真的能起死回生吗(100)
97. 阳痿就是肾虚吗(101)
98. 服用壮阳补品就能提高性欲和治疗阳痿吗(102)
99. 白果有哪些保健验方(103)
100. 蒲公英有哪些治病验方(104)
101. 中医是如何治疗胃癌的(105)
102. 中医是如何治疗阳痿的(107)
103. 治疗慢性肝炎有哪些验方(108)
104. 治疗慢性肝炎有哪些药膳方(109)
105. 治疗慢性肝炎有哪些敷药方(110)
106. 治疗肝硬化有哪些验方(110)
107. 治疗肝硬化有哪些药膳方(111)
108. 治疗肝硬化有哪些敷脐方(112)
109. 耳中流脓怎么办(113)
110. 中医是如何治疗阴囊湿疹的(113)
111. 中医是如何治疗抑郁证的(115)
112. 中医是如何辨治眩晕症的(116)
113. 治疗雀斑有哪些外治法(117)
114. 中医是如何辨治面色雀斑的(117)
115. 凤尾草有哪些药用价值(118)
116. 哪些单味中药能降血脂(119)
117. 中医是如何外治出汗异常的(120)
118. 单味中药能治肝硬化吗(121)
119. 中药塞鼻可治哪些病(122)
120. 产后病有哪些外治法(124)

五、婚姻与性知识 ····· 125

121. 夫妻关系的心理类型有几种(125)
122. 婚姻期望值为何不要太高(126)
123. 丈夫升迁了怎么办(127)
124. 夫妻如何做到互敬互让(128)
125. 夫妻如何进行感情性对话(128)
126. 纠治阳痿的行为疗法如何进行(129)
127. 男性更年期综合征要注意哪些问题(130)
128. 中医是怎样辨治男子更年期综合征的(131)
129. 停用避孕药后何时怀孕好(132)
130. 性病是不治之症吗(133)
131. 夫妻之间也要甜言蜜语吗(134)
132. 丈夫有外遇怎么办(135)
133. 为什么有些老年人没有性欲及性活动(136)
134. 老年人性生活有哪些特点(137)
135. 性生活中女性为何爱闭上眼睛(138)
136. 治疗早泄有哪些小窍门(139)
137. 中医是如何辨治早泄的(140)
138. 输精管结扎术后并发症有哪些(142)
139. 多大年龄为最佳生育时期(143)
140. 孕妇为何要注意胎教和预防感染(144)
141. 如何与妻子谈论“性”福(145)
142. 当夫妻之间对性问题产生误解时怎么办(147)
143. 夫妻性讨论要注意什么问题(147)
144. 为何说“好女子不言性”是封建思想(149)

- 145. 特殊时期如何与丈夫谈“性”说爱(151)
- 146. 你的爱情心理成熟度是多少岁(153)
- 147. 如何做聪明的恋爱女孩(156)
- 148. 美国父母如何对孩子进行性教育的(157)
- 149. 性幻想是罪恶吗(157)
- 150. 旧情复炽怎么办(158)

六、饮食与健康 ····· 160

- 151. 哪些食物能催人衰老(160)
- 152. 鸽子肉有哪些裨益功能(162)
- 153. 鹌鹑肉有哪些裨益功能(163)
- 154. 橘子有哪些裨益功能(163)
- 155. 柚子有哪些裨益功能(164)
- 156. 如何自制药酒(165)
- 157. 少女防病如何注意饮食调理(167)
- 158. 怎样才能减少食物中营养素的损失(168)
- 159. 如何避免儿童食品成为“杀手”(170)
- 160. 如何纠正孩子挑食的不良习惯(171)
- 161. 附子炖鸡肉有什么作用(173)
- 162. 桂枝炙甘草炖鸡肉有什么作用(173)
- 163. 龙眼肉炖猪脑有什么作用(174)
- 164. 肉桂巴戟炖狗肉有什么作用(174)
- 165. 龙眼肉炖狗肾有什么作用(174)
- 166. 薤白炒猪腰有什么作用(175)
- 167. 谷精草炖猪肝有什么作用(175)
- 168. 熟地肉桂花炖猪腰有什么作用(175)

169. 人参麦冬炖猪脑有什么作用(176)
170. 黄芪茯苓炖猪脑有什么作用(176)
171. 二姜砂仁炖猪肚有什么作用(176)
172. 珍珠豆腐焖鲍鱼有什么作用(177)
173. 治疗小儿柴癜有哪些药膳(177)
174. 哪些人不宜吃月饼(179)
175. 哪些人不宜吃螃蟹(181)
176. 如何给水果消毒(181)
177. 能用酒精给水果消毒吗(182)
178. 为什么老年人不宜多食油条(182)
179. 如何自制家庭素菜大宴(183)
180. 哪些食物有延缓衰老的作用(186)
181. 国外八款爱情菜单指的是哪些(188)
182. 防治糖尿病的关键在饮食(190)
183. 老花眼如何进行饮食调理(191)
184. 石决明绿豆粥有什么作用(195)
185. 牡蛎粥有什么作用(195)
186. 杜仲猪腰粥有什么作用(196)
187. 黑芝麻饴糖露有什么作用(196)
188. 如何用人参进补(196)
189. 黄豆猴头菇焖鸡肉有什么作用(197)
190. 楮实炖鸡肝有什么作用(198)
- 七、养生与运动 199**
191. 家务劳动有健身作用吗(199)
192. 劳动、运动出汗后能立即洗冷水澡吗(200)

193. 剧烈运动或强劳动后能立即大量饮水吗(201)
194. 锻炼时出汗多会有害于健康吗(202)
195. 老年人锻炼风雨无阻好吗(202)
196. 患病者能参加跳舞锻炼吗(203)
197. 用锻炼治感冒好吗(204)
198. 如何正确看待离退休问题(204)
199. 多用脑会缩短寿命吗(205)
200. 为何适当美容有益于健康(206)
201. 为什么书画家多长寿(207)
202. 多交朋友为什么有益健康(208)
203. 音乐与长寿有关系吗(208)
204. 饮磁化水要注意什么(209)
205. 适量吃纤维素有什么好处(210)
206. 冷水浴对人体有哪些益处(211)
207. 冷水浴的作用原理是什么(212)
208. 如何进行冷水浴(213)
209. 冷水浴要注意哪些事项(214)
210. 如何根据个体情况进行锻炼(215)
211. 中年人锻炼要掌握哪些要领(215)
212. 黎明锻炼好还是黄昏锻炼好(217)
213. 晨练前要不要喝水(218)
214. 空腹为何不宜大运动量锻炼(218)
215. “饭后百步走”为何并非人人皆宜(219)
216. 老年开始运动为时晚吗(219)
217. 大运动量才能健身吗(220)

218. 偶发性早搏能参加体育锻炼吗(221)
219. 多晒太阳真的对皮肤有益吗(221)
220. 用家务劳动能代替体育锻炼吗(223)

八、心理保健知识 ····· 224

221. 青年人如何处理好人际关系(224)
222. 青年人如何适应性成熟状态(225)
223. 青年人如何对待恋爱、婚姻(225)
224. 青年人如何注意性心理卫生(226)
225. 青年人如何解决理想和现实的矛盾冲突(227)
226. 如何当好家庭心理医师(227)
227. 什么是应激(229)
228. 不同生活事件的紧张度是如何排列的(230)
229. 不同职业的紧张度是如何排列的(230)
230. 为什么女人特别敏感(231)
231. 何谓“莫以善小而不为”(232)
232. 照顾家人是否能绝对公平(233)
233. 为何女性多不满意自己的性别角色(234)
234. 同事之间为何别把事做绝(236)
235. 同事之间互相帮助如何讲究技巧(238)
236. 儿童为何也有心身疾病(240)
237. 怎样进行家庭心理护理(241)
238. 如何进行术前心理治疗(243)
239. 家人有病怎样进行心理护理(245)
240. 为何人的欲望难有止境(246)
241. 怎样克服自私心理(248)

- 242. 如何克服贪婪心理(250)
- 243. 过分小气为何人缘不好(252)
- 244. 如何战胜恐惧心理(254)
- 245. 优秀学生为何也会自杀(256)
- 246. 考生自杀为哪般(257)
- 247. 如何克服失败恐惧症(258)
- 248. 儿童好想入非非怎么办(259)
- 249. 儿童敏感多疑怎么办(260)
- 250. 如何与老年人和睦相处(262)
- 251. 阿英为何左右为难(263)
- 252. 你会哄孩子上床睡觉吗(264)
- 253. 老看不起别人怎么办(265)
- 254. 怎样克服逆反心理(266)
- 255. 与邻里相处有哪几种心理(268)
- 256. 如何处理好邻里关系(270)
- 257. 母亲在家教中有什么优势(271)
- 258. 现代女性家教的心理如何(272)
- 259. 如何给子女真正的母爱(274)
- 260. 溺爱的表现是什么样的(275)

九、妇幼保健知识 ····· 277

- 261. 少女要健康还是要美丽(277)
- 262. 哪些因素不利于健美(278)
- 263. 青春女性应补充哪些营养素(280)
- 264. 少女吃零食有百害而无一利吗(281)
- 265. 恭维女同胞有什么好处(282)

266. 如何守护好自己的男人(283)
267. 婚姻真的是爱情的坟墓吗(285)
268. 少年身心发展有何特点(286)
269. 如何对待少年独立性的要求(288)
270. 孩子对学习环境不适应怎么办(288)
271. 夫妻关系有哪些认识偏差(289)
272. 护乳误区知多少(290)
273. 青春期女性戴乳罩应注意什么(291)
274. 少女束胸有哪些害处(293)
275. 如何帮助孩子走出情绪低谷(294)
276. 如何战胜青年忧郁症(295)
277. 如何用音乐启迪孩子的智慧(296)
278. 怎样发现孩子的特殊才能(298)
279. 怎样教孩子认识社会(299)
280. 孩子有睡行症怎么办(300)
281. 孩子梦魇怎么办(301)
282. 孩子夜惊怎么办(301)
283. 孩子失眠怎么办(302)
284. 孩子入睡困难怎么办(302)
285. 如何培养孩子的“志商”(303)
286. 如何培养孩子的阅读兴趣(304)
287. 为何不提倡奖赏孩子(305)
288. 音乐胎教真的那么神吗(306)
289. 为何不要给孩子听“淫声”(307)
290. 孩子遇事不肯动脑筋怎么办(308)

一、医学基础知识与趣闻

1. 天气预报与疾病预报

近年来,由于气候与环境的变化、城市化进程的加快等原因,一些与天气、气候等环境因素密切相关的疾病,如呼吸道疾病、心脑血管病的发病率呈逐年上升趋势。不过,人们大可不必消极等待,可以通过天气预报,巧妙地“破译”疾病发生的预兆,从而采取积极的防治措施。

(1) 感冒:虽然一年四季都会发生感冒,但以秋、冬季为高发期。以广西地区为例,感冒发病常集中在12月上旬到次年3月底,导致感冒发病高峰的天气主要有两类:第一类是冷空气南下时,特别是秋冬交接后的第1次降温,如最低气温自 15°C 降至 15°C 以下,1~2天内就会有大批人患感冒。若每日最低气温持续在 15°C 以下,感冒患者反而会逐渐减少;第二类是冷空气通过后出现冷高压天气,特别是气压大于1.030千帕的晴好天气,人们也容易发生感冒。这两种天气促使感冒发病增加的原因,主要是人体突然受凉所致。当冷空气南下,日平均气温和最低气温大幅度下降,一般日平均气温可下降 10°C 左右,这种突然降温,使人们的体温调节功能难以适应,再加上人们没有思想准备,不注意保暖,就容易受凉。冬季的冷高压天气阳光充足,日照强,导致中午热,早晚冷,早晚温差大,容易受凉。天气寒冷降低了身体的抵抗力,从而引发感冒。要避免受寒,可根据天气预报及时掌握天气变化情况,特别是在冷空气开始南下的头几天要注

