



沈原主编



健康宝典



JIANKANG BAODIAN

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

怎样才能远离疾病的困扰，怎样才能拥有高质量的生活，怎样才能健康长寿……这也许是步入中年后的您最关心的问题吧？本书将为您解答健康生活中可能遇到的各种难题，给您提供最权威最丰富的健康指南，和您分享美好人生中的每一份好心情！



中老年朋友必备的枕边书



图书在版编目(CIP)数据

健康宝典 / 沈原主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社,

2007.9

ISBN 978-7-5352-3813-9

I. 健… II. 沈… III. ①保健

基本知识 IV. R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字



健康宝典

JIANKANG BAODIAN

主 编 沈 原

编 写 高 平 张功建
李立文 秦 湄
陈雄文 陈可林
王一军

健康宝典

责任编辑: 潘 洁 刘永敏

湖北长江出版集团

湖北科学技术出版社

武汉市洪山区, 430074

湖北出版集团发行

印刷: 武汉中科兴业印务有限公司

880毫米×1230毫米

23开

10.375印张

2007年9月第1版

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康宝典/沈原主编. —武汉:湖北科学技术出版社,
2007.9

ISBN 978-7-5352-3813-9

I. 健… II. 沈… III. ①保健—基本知识②疾病—防治—
基本知识 IV. R161 R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 050213 号

健康宝典

©沈 原 主 编

责任编辑:唐 洁 刘志敏

封面设计:喻 杨

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

电话: 87679435

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉中科兴业印务有限公司

邮编: 430071

880 毫米×1230 毫米 32 开 10.375 印张

203 千字

2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

与健康常相伴——代序

V I K C X B

古往今来，人们都有一个美好的愿望：永葆青春，健康长寿。尤其是在科学技术高速发展，人民生活水平日益提高的 21 世纪，温饱已不再是人们所担忧之事。困扰人们的问题是：怎样才能拥有高质量的生活？怎样才能健康长寿？作为医务工作者，我们早就立下了尽毕生精力减少人们的痛苦之决心。在临床工作中，遇到了不少的患者，如果他们能懂得一点浅显的医学知识，知道一点养生之理，那么疾病也许与他们无缘，也许他们会享尽天年。但是由于他们不懂得这些，受尽了病痛的煎熬，白白丧失了美好的人生……面对种种，我们觉得自己有义务宣传养生防病的道理，普及卫生保健知识，达到“防患于未然”的目的，于是写下了这本小册子。但要把深奥的医学道理表达成通俗易懂的科普知识，实为一难事，它需要有清晰的思维和过硬的文学修养。所以，由于水平问题，本书难免会有一些不尽人意之处，敬请原谅。

本书共分为四大部分，分别是健康积极的生活方式、用药之道、常见疾病、家庭急救。“健康积极的生活方式”从精神、饮食、生活起居、形体锻炼等几方面论述了身心疾病和不良的生活方式是损害健康的重要因素，告诉人们怎样摒弃不健康的生活方式；怎样去追求健康的人生；什么样的食物和生活起居有益于健康；怎样去进行形体锻炼等。“用药之道”重点

YU JIAN KANG CHANG XIANG BAN

本书介绍了常用药物的作用、服药的方法及一些偏方、验方。这些方药都源于临床，使人们能对一些基本药物有所了解，而不是盲目地跟着广告走。“常见疾病”介绍了一些常见病、多发病，也对一些疾病进行了鉴别。仔细阅读后，对人们一定会有帮助。“家庭急救”中介绍了一些常见危重疾病的自救措施。因为“病来如山倒”，在这“千钧一发”之际，如果懂得并会运用这些急救方法，也许会力挽狂澜，起到意想不到的效果。

“让医学归于大众”，是我们写这本小册子的宗旨。祝天下人健康长寿，是我们最大的心愿。

编者

2007年7月

MUI 目录

永葆青春 健康长寿

健康积极的生活方式

1

- 1 精神保养 [2]
- 修身养性, 保持“三心” [2] 修身养性, 顺应“四时” [3] 常笑可助长寿 [3] 量大福也大 [4] 知足常乐 [4] 抗衰老 [4] 适度紧张有益健康 [5] 制怒“三字法” [6] 嫉妒是“慢性毒药” [6] 面对挫折, 多方排解 [7] 寻找快乐十法 [8] 春宜“捂”、秋宜“冻” [9] 头暖、背暖, 脚要暖 [10] 如何防秋燥 [10]
- 2 饮食卫生 [11]
- “民以食为天” [11] 适量的蛋白质必不可少 [12] 食不可无鱼 [12] 鸡蛋有益, 也要“会吃” [13] 一生别“断奶” [13] 喝牛奶的学问 [14] 酸奶有医疗保健作用 [15] 怎样“喝”豆浆 [16] 不要拒绝吃肉 [17] 食畜肉要因人而异 [17] 吃四条腿的, 不如吃两条腿的 [18] 哪些人不宜喝鸡汤 [19] 骨头汤不补钙 [19] 中老年人宜多食兔肉 [19] 不吃猪皮太可惜 [20] 猪血有营养, 老少都适宜 [20] 食用油该怎么吃 [21] 人体特别需要的几种维他命 [21] “黄”和“红”带来维生素 A [22] 从哪里得到维生素 D [23] 抗“脚气”, 吃 B₁ [23] 口腔溃疡吃 B₂ [24] 维生素 C 为什么必不可少 [24] 人体内矿物质不能少 [24] 哪些食物中富含“铁矿” [25] 补钙吃什么 [25] 锌和碘, 量小作用大 [26] 肠胃道的“清洁工”——食物纤维 [27] 生命的燃料——糖(碳水化合物) [27]



不要等口渴了才喝水 [28] 早起喝杯水, 帮你洗肠胃 [28] 渴时不要狂饮 [29] 解渴饮料不解渴 [29] 做个爱喝茶的人 [30] 沏茶不要用保温杯 [31] 发霉的茶叶不能喝 [31] 食不厌杂 [31] 黑色食品, 补肾强身 [32] 常食粥大有益 [33] 土豆不光营养全, 还能做成“外用药” [34] 豆腐好比“植物肉” [34] 豆芽防便秘 [35] 瓜家弟兄, 各有妙用 [35] 茄子可治心血管疾病 [36] 常食红薯可预防多种疾病 [37] 冬吃萝卜夏吃姜, 不劳医生开药方 [37] 胡萝卜似人参 [38] 常食芹菜降血压 [38] 花生——长生果 [38] 抗衰益脑数核桃 [39] 天然维生素——大枣 [39] 多吃醋好处多 [40] 醋蛋最适于老年人 [40] 哪些食物是降脂良药 [41] “帮”你美容的食物 [41] 可以减肥的食物 [42] 滋补抗衰食物的分类 [42] 吃喝也要顺应四时 [43] 不可无盐, 也不可多盐 [43] 酱油虽好要慎食 [44] 苹果可防胆固醇增高 [45] 吃西瓜的学问 [45] 味精可“鲜菜”, 多食也有害 [46] 吃酸菜、腐乳并不致癌 [46] 这样吃水果有害 [47] 病人如何食水果 [48] 葵瓜子有利有弊 [49] 大量饮酒会伤身 [49] 用烟、酒提神不好 [49] 十种东西别沾口 [50] 饥饿时不宜吃的食品 [52] 早餐吃好, 中餐吃饱, 晚餐吃少 [53] 早餐省不得 [54] 七八分饱人不老 [55] 餐桌上的“三不” [55] 不要让手成为细菌的传播者 [57] 进餐时用“公筷”好 [58] “狼吞虎咽”和“细嚼慢咽” [58] 饭后剔牙要不得 [59] 饭后注意“九不做” [59] “手下留情”, 留住营养 [61] 旺火急炒, 营养不跑 [63] 酸甜苦辣咸的利与弊 [64]



白纸包食品未必卫生 [65] 铁锅是个宝, 家家不可少 [65] 正确使用搪瓷餐具的方法 [66] 餐具消毒, 妙法 ABC [66] 使用不锈钢餐具要注意什么 [67] 菜刀、砧板的讲究 [68] 饭后碗筷应及时洗 [69] 厨房用品不要“一物多用” [69] 冰箱不是“保险柜” [70] 怎样使米、面不生虫、发霉 [71] 食油怎样储存 [71] 为什么家用碘盐要避光 [72] 蛋类如何储藏 [72] 厨房空气污染会致病 [73] 怎样消灭厨房里的三大害 [73] 厨房卫生是健康的基本保证 [74]

3 形体锻炼 [75]

运动能推迟衰老 [75] 有氧运动最有利健康 [75] 中老年人运动的三原则 [76] 中老年人运动要讲科学 [76] 运动量并非越大越好 [77] 最适合中老年人的运动项目 [77] 可以长寿的运动 [78] 练太极拳好处多 [78] “饭后三百步, 不用进药铺” [79] “一日抖三抖, 能活九十九” [79] 为了健康请爬楼 [80] 拍打是运动 [80] 甩手可健身 [82] 骑自行车也是健身运动 [82] 最佳的健脑运动——跳绳 [83] 按摩能健身 [83] 健身球能健脑 [85] 运动减肥是关键 [85] 步行、跑步时的呼吸方法 [86] 运动时不可一心二用 [86] 运动前要做准备活动 [86] 运动后应做整理活动 [86] 运动后“五不做” [87] 最佳的锻炼时间 [88] 晨练应避烟和雾 [88] 晨练前要饮水 [89] 冬春晨练不宜太早 [89] 简便易行的室内运动 [90] 一年之计在于春 [91] 夏练三伏 [91] 夏季游泳最适宜 [92] 夏季游泳防抽筋 [92] 秋季爬山好 [93] 冬练的原则 [93] 冠心病的运动治疗 [94] 慢性支气管炎的运动疗法 [95] 肩周



炎的运动疗法 [95] 预防中风的运动项目 [96]

4 生活方式 [96]

“应四时，适起居” [96] 科学睡眠的方法 [97] 老年人睡眠要注意什么 [98] 春天犯“困”是病态吗 [99] 午睡是“健康充电法” [99] 午睡不应超过 1 小时 [100] 不宜午睡的人 [100] 胃不和则卧不安 [101] 开灯蒙头睡觉不好 [101] 老年人打盹是“充电” [101] 哈欠里的学问 [102] 熬夜伤身 [103] 多次平躺能“减负” [103] 睡前运动好处多 [104] 睡前一盆汤，长寿一秘方 [104] 失眠怎样疗 [105] 常叩齿，防痴呆 [105] 刷牙也有讲究 [106] 药物牙膏应慎用 [106] 染发、烫发有害 [107] 头宜勤梳 [108] 常咽津液 [108] 刮舌苔有害健康 [109] 挖鼻孔是个坏习惯 [109] 挖耳“挖”出毛病 [110] 眼皮跳不表祸福 [110] 饭后要漱口 [110] 有尿憋不得 [111] “要想长生，肠中长清” [111] 入厕不看书和报 [112] 入厕吸烟危害大 [112] 裤带松紧系健康 [113] 勤洗澡能保身体好 [114] 保健强身的日光浴 [114] 常耸肩可防病 [115] 劳动添寿，用脑增智 [115] “三一二”经络锻炼法 [116] 夏季生活十忌 [116] 凉风习习预防“空调病” [118] 冬天不宜紧闭门窗 [118] 电热毯虽好，用时须注意 [119] 老人谨防“电视病” [120] 警惕“荧光”污染 [120] 老年人适宜的居住环境 [121] 老年人居室的装饰和布置 [121] 居室装饰，别“引狼入室” [122] 适宜放在居室里的花卉 [123] 居室温湿要合适 [123] 怎样使用灯光有利于眼睛 [124] 干干净净，无灾无病



- [125] 回家要把衣服换 [125] 清洁剂不清洁 [126]
打电话也会“搭”上病 [126] 手机方便却有害 [127]
八种不宜用手机的人 [128] 家中也要防噪音 [129]
痰不能随地吐，也不能咽 [130]

用药之道

131

1 用药常识 [132]

服药十注意 [132] 中草药的熬法和服法 [134] 学会看药品说明 [134] 服用铁剂有讲究 [135] 服药期间尽量不饮酒 [136] 不能服用阿司匹林的人 [136] 睡前慎服止咳药 [137] 可使大、小便变色的药物 [137] 口服降压药 6 项注意 [138] 胃药还可治其他病 [138] 有些胃药可影响性功能 [139] 滴耳药如何用 [139] 帮你抗衰老的中药 [140] 科学应用抗衰老药 [140] 胶囊不可剥开服用 [140] 抗菌素的服用规则 [141] 老人用药三原则 [141] 老人用药十忌 [142] 常用药品真假识别 [142] 拒绝假药 [144] 常服泻药会加重便秘 [144] 泡茶方用法 [145] 这些药物可致癌 [145]

2 补药·补品 [145]

补药不是补品 [145] 体质不同，进补各异 [146] 老人进补原则 [146] 妇女进补原则 [147] 无论胖瘦都可补 [147] 工作不同，进补有异 [148] 环境气候不同，进补有别 [148] 几种常用补药的正确用法 [148] 补药的禁忌 [150] 怎样储存补药 [151] 吃补药可以“三天打鱼两天晒网” [151] 补药并非万



能 [152] 怎样补钙 [152] 补钙越多越好吗 [153]
怎样补充维生素 [153]

3 偏方·验方 [154]

苦丁苍术茶除舌苔 [154] 双氧水漱口疗口臭 [154]
苦瓜治口腔溃疡 [155] 消炎利胆片加维生素 B₂ 治口
腔溃疡 [155] “咬牙切齿”防脱牙 [156] 六神丸外
用治牙痛 [156] 酒精棉塞耳治牙痛 [156] 自制慢
性中耳炎外用方 [157] 防止鼻出血的偏方 [157]
防感冒方五则 [158] 感冒自疗方四则 [158] 药茶
防流感 [159] 止咳偏方六则 [159] 慢性咽炎泡茶
方 [160] 咳嗽、气喘化痰方 [161] 豆腐、蜂蜜治
慢性支气管炎 [161] 鲜藕汁加蜂蜜治慢性支气管炎
[162] 大蒜、醋调和治慢性支气管炎 [162] 杏仁糖
治慢性支气管炎 [162] 百合杏仁粥治慢性支气管炎
[163] 拍打胸背治慢性支气管炎 [163] 西瓜治慢性
支气管炎 [163] 大蒜可治小量咯血 [163] 纳气散
治哮喘 [164] 巧治逢雨即发的头痛 [164] 天麻蒸
乳鸽治头痛、眩晕 [164] 葛根治眩晕疗效好 [165]
眩晕的食疗方法 [165] 晕车呕吐有良方 [166] 仙
人掌敷脐治胃病 [166] “心痛定”治胃绞痛立竿见影
[166] 乌贼骨治胃出血 [167] 冰水治胃出血 [167]
心血管疾病的简单食疗 [167] 韭菜根可治心绞痛
[168] 木耳、香菇治心绞痛 [168] 按压至阳穴缓解
心绞痛 [168] 治高血压验方十则 [169] 参桔汤可
治老年低血压 [169] 浓绿茶降血糖 [170] 常吃苦
瓜降血糖 [170] 马齿苋可降血糖 [170] 山药粥、鲜
南瓜、鲜芹菜可治糖尿病 [171] 泥鳅煮豆腐，升高



血中白蛋白[171] 花生米炖排骨治血小板减少[172]
巧治泥沙性胆结石[172] 二茶饮治慢性肝炎[173]
鸡骨草治急、慢性肝炎[173] 食大豆防老年痴呆
[173] 二子茶防老年性痴呆[173] 按摩助你入梦乡
[174] 乌发生发酊外用治脱发[174] 生姜外擦治斑
秃[175] 柿子治带状疱疹[175] 紫金锭外用治带
状疱疹[175] 治老年皮肤瘙痒方[176] 除脚臭方
[176] 尿素治鸡眼[176] 足跟痛药醋泡[177] 便
秘的四种简单食疗[177] 麻油、蜜糖、醋，三联治
便秘[178] 手穴治便秘[178] 通便茶通大便[179]
早晚一个苹果，大便通畅无阻[179] 中药敷脐遗大
便[179] 大便干燥，常食生芝麻和生花生[180] 生
姜、薏米、大蒜治慢性腹泻[180] “常饮葡萄山楂酒，
活到九十九”[180] 小药片治大病[181] 土豆外
用，消注射后硬结[181] 夏季常喝荷叶茶[182]
鱼腥草、车前茶清火[182] 速效救心丸可治多种病[182]

常见疾病

183

- 1 传染病 [184]
认识乙肝[184] 教你看乙肝化验单[184] 长时间
乏力需查肝脏[186] 家有肝炎病人如何预防[186]
肝炎病人四警句[186]
- 2 呼吸道疾病 [187]
感冒分三种[187] 区别普通感冒与流感[187] 感
冒重在预防[188] 服感冒药需对症[188] 感冒吃
药的错误观点[189] 艾条熏穴防感冒[190] 老年



人反复咳嗽, 要注意肺结核 [190] 肺结核必须正规治疗 [191] 家有结核病人怎么办 [191] 糖尿病患者需警惕肺结核 [192] 支气管炎分急性和慢性 [192] 哪些人易患支气管炎 [192] 支气管炎咳嗽的正确疗法 [193] 患了支气管炎不要乱服止咳药 [193] 哮喘是什么 [194] 支气管哮喘的症状特点 [194] 心源性哮喘的症状特点 [194] 喘息型慢性支气管炎的症状特点 [194] 支气管肺癌的症状特点 [195] 都市人更易患哮喘 [195] 哮喘病人慎养宠物 [195] 常打喷嚏要防哮喘 [196] 哮喘的预防 [196]

3 心脏、血管疾病 [197]

心脏病分冠心病和肺心病 [197] 心绞痛的主要症状 [197] 如何预防心绞痛发作 [198] 心绞痛怎样用药 [198] 老年人要警惕非典型性心绞痛 [199] 口腔不卫生, 诱发心肌梗死 [199] 老年人饱餐易心肌梗死 [200] 老年人出现急性腹痛要怀疑心肌梗死 [200] 措施得当, 预防心肌梗死 [201] 血压的分级标准 [201] 自我判定高血压病 [201] 血压过高时忌降压过快 [202] 服降压药不要随便加量 [202] 服降压药不可减量过快 [202] 服降压药不可随便缩短间隔时间 [203] 中老年人宜选用长效类降压药 [203] 高血压病不仅只需降压 [204] 得了高血压, 吃药偷懒易中风 [204] 患了高血压病, 无症状也要吃药 [204] 高血压病必须终身治疗 [204] 高血压病人的生活调理 [205] 得了高血压, 出门要小心 [205] 自测血压注意事项 [206] 患了高血压, 仍然可长寿 [206] 什么是中风 [207] 什么人易得中风 [207] 产生中风的原



- 因是什么 [207] 常见的中风种类 [208] 中风的早期症状是什么 [209] 早期检查预防中风 [209] 体位突然改变易诱发中风 [210] 防中风的保健处方 “三个三” [210] 容易忽视的中风诱因 [211] 科学减肥防中风 [212] 中风后康复治疗越早越好 [213] 中风病人的家庭护理 [213] 长期卧床要预防什么 [214] 被动康复有利治愈瘫痪 [215]
- 4 消化道疾病 [215]
- 怎样预防胃病 [215] 慢性胃炎的症状 [216] 消化性胃溃疡的症状 [216] 胃痛疼痛的症状 [216] 胃病久治不愈请查胆囊 [217] 哪些胃病易癌变 [217] 老年人容易便秘 [217] 不可长期服用泻药 [218] 治疗便秘的最好办法 [218] 腹泻与便秘交替出现, 可能患了结肠炎 [218] 老年人便秘可预示的疾病 [219] 不吃早餐易患胆结石 [219] 高脂、低脂饮食者易得胆结石 [219] 胆囊结石的疼痛特点 [220] 预防胆囊结石, 关键是饮食 [220] 胆囊炎患者的治疗和保养 [221]
- 5 糖尿病 [221]
- 糖尿病的危害 [221] 关注血糖就是关注寿命 [222] 糖尿病的初期症状 [222] 合理饮食, 控制血糖 [223] 合理运动, 控制血糖 [223] 什么人易患糖尿病 [224] 糖尿病人昏迷怎么办 [224] 糖尿病肾病要早防 [224] 糖尿病人旅游须知 [225] 不宜旅游的糖尿病人 [226]
- 6 骨代谢疾病 [226]
- 老年人要防骨质疏松 [226] 预防骨质疏松的方法 [227] 什么是老年性骨质增生症 [227] 头晕耳鸣要查颈椎 [227] 颈椎病的早期信号 [228] 自我牵引治颈椎



- [228] 简易颈椎操 [229] 肩周炎的特征 [230] 肩周炎早期治疗效果好 [230] 可引起腰腿痛的疾病 [231] 椎间盘突出症的家庭护理 [232] 背痛是脊柱衰老的警示 [233]
- 7 肿瘤 [233]
- 大肠癌“蛛丝马迹” [233] 哪些人要特别注意预防大肠癌 [234] 大肠癌早期手术疗效好 [235] 大肠癌的预防措施 [235] 警惕痔疮掩盖直肠癌 [235] 食管癌的早期信号 [236] 老年妇女月经复来要防癌 [236] 非妊娠期乳头泌乳要防癌 [236] 哪些人易患乳腺癌 [237] 乳癌术后宜尽早化疗 [237] 皮肤顽疾防癌变 [238] 防癌普查的重点人群 [238] 晚期癌症的家庭护理 [239]
- 8 老年病 [240]
- 老年性白内障重在预防 [240] 老年近视警惕白内障 [240] 白内障的药物治疗 [241] 老年男性为何易“撒尿滴湿鞋” [241] 老年女性为何易尿裤子 [242] 妇女更年期的表现 [242] 更年期中药治疗效果好 [243] 老年人口舌干燥是病态 [243] 老人耳鸣需补肾 [244] 老人性格反常要防痴呆 [244] 老年性痴呆与饮食有关 [245] 老年性痴呆可预防 [245] 皮肤瘙痒提示多种病 [246] 患了老年性皮肤瘙痒症怎么办 [246]

家庭急救

247

- 1 一般的急救常识 [248]
- 人工呼吸有什么作用 [248] 做人工呼吸的注意事项



- [248] 人工呼吸的4种方法 [249] 胸外心脏按压法
[250] 心脏骤停的判断方法 [250] 家中急救病人简单检查法 [251] 常用的急救穴位 [252] 常用急救体位 [253] 急救病人的途中护理 [254] 家庭急救药品的配置 [255] 遇有危急病人,帮忙要适当 [255] 热敷法的妙处 [256] 学会用冷敷 [257]
- 2 常见急症的救护 [258]
- 休克、昏迷的急救措施 [258] 昏厥不用慌,头低脚高急救忙 [259] 眩晕不用愁,平卧安静解痛苦 [259] 癫痫俗称“羊角风”,发作要防并发症 [260] 瘧病发作勿惊慌,精神慰藉是良方 [262] 抽风即惊厥,急救不惊慌 [262] 中风急救最忌摇动 [263] 中暑如何救治 [264] 心脏衰竭不能躺,半坐体位最理想 [264] 心绞痛的急救措施 [265] 心肌梗死来势猛,就地抢救不搬动 [266] 心跳过快的自救方法 [267] 预防与救治猝死者的措施是什么 [268] 呼吸困难可服氨茶碱 [269] 哮喘发作怎样急救 [270] 高血压危象不要慌,安静平卧缓降压 [270] 高血压脑病属危症,急救重点是降血压 [271] 咯血病人要镇静,防止窒息生险象 [272] 对咯血病人如何紧急抢救 [272] 呕血需静卧,血涌不强咽 [273] 鼻出血是常见症,急救时忌头后仰 [274] 晕动病如何急救 [275] 呕吐发生不仰卧,吐后才把饮食进 [276] 急性腹泻缓进食,同时要饮淡盐水 [276]
- 3 常见外伤的救治 [277]
- 外伤止血法 [277] 皮肤擦伤应速清创,外擦碘复把感染防 [279] 割破手指先止血 [279] 被刺扎伤先冲



洗后拔刺 [280] 铁钉扎脚必打破伤风针 [281] 闪腰要睡硬板床, 不能马上“敷”与“按” [282] 踝扭伤又叫“脚蹇筋”, 治疗要分重和轻 [283] 挤压伤分轻重, 处理方法也不同 [284] 头皮打个“包”, 速用冰水敷 [285] 骨头断了有“麻烦”, 学会急救能“帮忙” [286] 烧伤、烫伤急救的“五字方针” [287]

4 意外灾祸的急救 [288]

触电速拉“闸”, 急救分秒争 [288] 若见溺水莫慌张, 急救措施记心头 [289] 被困电梯如何自救 [290] 咽喉异物勿强咽 [291] 眼有异物不乱揉 [292] 异物入耳的自救方法 [293] 异物进入呼吸道的自救方法 [294]

5 动物咬伤的处理 [295]

被狗咬伤速去医院 [295] 被猫咬伤需要急治 [295] 毒蛇咬伤危险大, 急“扎”伤肢挤毒血 [296] 蜈蚣咬伤碱水洗, 勿用碘复擦伤口 [297] 被蜂蜇伤分种类, 处理方法也不同 [297] 被鼠咬伤反复洗, 还要把“狂犬”疫苗注 [298]

6 各种中毒的抢救 [298]

煤气中毒可预防, 空气流通是灵丹 [298] 有机磷农药中毒的急救措施 [299] 醉酒轻者多饮水, 重度醉酒要催吐 [300] 催吐法的适宜症及操作 [301] 吃了发芽土豆中毒的急救法 [301] 四季豆中毒的急救法 [302]

附录

303

穴位图解 [304]

常用食物营养成分 (食部 100g) 的含量表 [306]