

# 21世纪

21shiji jiankang  
zizhu shouce

# 健康自助手册

——疾病预防与医疗保障

马京华 主编



中国轻工业出版社

# 21 世纪健康自助手册

——疾病预防与医疗保障

马京华 主编

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

21 世纪健康自助手册: 疾病预防与医疗保障/马京华  
主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2001. 3 (2001. 8 重印)  
ISBN 7-5019-3092-9

I. 2… II. 马… III. ①疾病-预防(卫生)-手册②  
医疗保障制度-中国-手册 IV. ① R441-62 ②  
R199.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 06499 号

*MAJG*

责任编辑: 刘云辉      责任终审: 孟寿萱      封面设计: 成子  
版式设计: 王培燕 赵益东      责任校对: 李靖      责任监印: 崔科

\*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 3 月第 1 版    2001 年 8 月第 2 次印刷

开 本: 850 × 1168    1/32    印张: 13.25

字 数: 295 千字    插页: 1    印数: 10001—13000

书 号: ISBN 7-5019-3092-9/TS · 1866    定价: 28.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

## 编辑委员会

- 主 任: 张鸿飞
- 委 员: (以姓氏笔画为序)
- 马京华 王一民
- 李东冰 张鸿飞
- 傅安平 葛华林
- 主 编: 马京华
- 编(译)者: 张鸿飞
- 马京华 林莲卿
- 张 融 王一民
- 陈宝群 杨丽泰
- 严芳芳 黄 菲
- 王海京 黄启宝
- 林国红
- 策 划: 林 颖 邹大明
- 于白莹 张 旗

# 序

序

人的一生要经历从摇篮到坟墓的全过程，其间人体的健康状况和发生疾病的频率，则决定着其寿命的长短。随着我国经济的发展，人民生活水平的提高，以及医疗科学的进步，同世界上的多数国家一样，我国人口的生命质量日渐提高，健康状况不断改善，寿命也相应延长。人是第一可宝贵的。拥有和培育一大批身心健康的高素质的人才，将对我国社会经济的发展 and 科学技术的腾飞，发挥重要的作用。

伴随着医药科学的发展，生命风险管理的理念在世界各国已风行多时，为越来越多的人所接受。这是由于先进的医疗技术的采用和医疗设备的创新与发明，使得人们见微而知著，及早发现处于萌芽状态的病患，做到防患于未然，避免微恙酿成重疾，以保障人们的身体健康。同时，这也反映了人们文化素质的提高和科学知识的增长。生命风险管理理念的普及，不仅有利于节约国家的财政支出，减少社会资源的浪费，而且更重要的是可以提高人们的自我保健意识，加强疾病预防，保持身心健康，延年益寿。

生命风险管理的理念，从经济学的角度来讲，则包括人们购买商业性医疗保险在内的各项消费和支出。众所周知，在计划经济体制下，我国实行公费医疗和劳保医疗制度，人们的医疗费用支出，基本上由政府部门和国有企业等单位负担，个人无需担心因患病而增加医疗费用支出，从而使国家背上了沉重的包袱。

我国在从计划经济体制向市场经济体制转型的过程中，逐步实施了以广覆盖、低保障为特点的社会基本医疗保障制度。与此项医疗制度的改革相配套，国内的一些人寿保险公司相继推出了

各种商业性医疗保险的产品,发展医疗保险业务,从而构建适合中国国情的医疗保险保障体系。

我国的人寿保险公司经营商业性医疗保险,是通过积累雄厚的保险基金,为广大被保险人提供疾病、伤亡等的保险保障。生命对于人只有一次。人寿保险公司在对被保险人的疾病伤亡给予事后的经济补偿的同时,还把工作重点放在生命风险管理、预防疾病、加强保健等方面。这同人们购买医疗保险的初衷是一致的。人们购买医疗保险并不会因解除了医疗费用支出的后顾之忧而鄙薄自身的健康和安全。人寿保险公司也不会消极地等待被保险人的索赔,放松对被保险人健康状况的关注和维护。正因如此,一些人寿保险公司都采取了各种有效措施(如设立体检中心、客户服务中心等),为客户提供优质的售前、售中和售后服务,树立了良好的公众形象,赢得了客户的赞誉。这种做法体现了保险公司为人民的根本利益服务的宗旨,凸现了保险公司崇高的社会责任,也是保险公司应履行的职业道德。

值此《21世纪健康自助手册——疾病预防与医疗保障》行将付梓之际,应编委会和主编之约,写此序言,目的是呼吁并企盼医学界和保险界的朋友们加强合作,与广大人民群众一道,共同培育生命风险管理理念,加强自我保健意识,积极预防疾病,踊跃参加保险,以健全的体魄、坚强的意志、充沛的精力,去创造新世纪的美好未来。

祝愿好人一生平安!

中国保险学会副会长 潘履孚



# 前 言

使人疗，尤不若自先疗也。——古代中医名言

一分预防，胜于十二分治疗。——西方民间谚语

有什么别有病，没什么别没钱。——当代中国流行语

## (一)

孕育、出生、生长、成熟、衰老直至死亡是人类生命运动共同的必然过程。健康是人的基本权利，达到尽可能好的健康水平是人类一项最重要的社会性目标。在现实生活中，每个人的寿命长短不同，生命质量相差悬殊。那么，健康，谁主沉浮？

在进入 21 世纪之际，回眸过去的百年，医学取得了辉煌的成就。但是一个令人不解的怪圈出现了：医学日益发达，医药费用惊人增长，而诊断失误、治疗不当的病例却不断增加。全球每年的医疗事故数以千万计。如美国科学院所属医学研究所在世纪之交发表的调查结果表明，该国每年因医疗失误死亡人数高达近 10 万；而另一报告则称该国手术病人中，有 40% 是根本不需要手术的。又如，与此同时中国公布的一项统计显示，每年有近 20 万人死于药物不良反应；药源性疾病的死亡人数竟是主要传染病死亡人数的 10 倍以上，且有逐年增多趋势。

现实给予我们警示：医学的治疗作用可能被扩大了，过分依赖医疗技术和滥用药物，不但加剧了医源性和药源性的疾病危害，而且由此造成的巨额医疗费用使国家、集体、家庭和个人背上了沉重的包袱，成为跨世纪的世界性难题，在发展中国家尤为尖锐。20 世纪 90 年代我国仅慢性疾病的医疗费每年就达 400 多亿元人民币。



2000年之初,国家领导人在对预防和控制疾病的一项长期规划的指示中深刻地指出,预防工作花的是“小钱”,防的是“大疫”,为的是将来节省更多的钱,挽回更多的损失,不要等得了病再花大钱去治。

被称为西方“医学之父”的希波克拉底两千多年前就认为,病人的本能就是病人自己的医生,而医生是帮助本能的。许多年来,人们在高估医疗能力的同时,低估了人自身对疾病的防御机能及保持健康的能动性和巨大潜能,也忽略了医学的预防作用。须知,医生的首要任务是教育公众不要依赖医药。药物和手术只是“亡羊补牢”,而且在一定条件下才能起作用。科学家预言,21世纪医学将向预防疾病方向发展。

医学统计表明,全世界包括中国在内的疾病谱和死亡谱都在发生显著的变化。心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性病正在迅速成为当代主要疾病。这些疾病的发生和发展都与患者的生活态度、日常生活行为等密切相关。非药物的自然疗法以及积极生活方式的干预,特别有益于这些慢性病的预防和治疗,并且能大大降低医药费用。

科学家认为,疾病起因于各种因素的综合作用,即使人类可以通过基因检验来预知每一个人的致病危险因素,但凡有自由意志的人仍然需要配合“对因”治疗,优化生活方式,才能实现医疗模式从被动的治疗疾病到预测、预防疾病的转变。

所以,生活在新世纪的你,若要远离疾病,避免医疗费的重负,最有效的办法就是把自己作为健康动力的主体,未病先防,自觉采取极为简便、廉价、合理的健康生活方式,可以预防多种疾病风险。而在健康时,及早为自己筹划好由多种医疗保险组合的自我保障,就能防止医疗费的风险。

在这个意义上可以说,平常日最好的医生是自己,危难时最好的朋友是保险。

## (二)

正是基于此,生命自我管理的理念开始被人们广泛接受并付诸实践。这是社会经济、科学技术和医疗卫生事业普及和发展以及人们文化素质提高的结果。

所谓生命自我管理,就是遵循生命的基本规律,在医疗、保险机构的支持和必要指导下,以调动自我为原则,注重预防疾病,建立并完善个人医疗自我保障小系统,自觉对自己生命可能出现的风险进行的一系列主动性科学管理。

生命自我管理含有医学和经济学两个方面的意义和内容。以预防为主的生物——心理的医学管理,是对人体内外环境均衡的维护,以防范健康风险,包括接受健康教育,制定和实施适合于自己的作息、饮食、居住、健身等一套制度,注重心理平衡,进行日常自我保健,并且学会避免意外伤害;以医疗保险为中心的消费——投资的经济管理,是对疾病治疗的资金预备,以防范医疗费风险,包括规划自己的保健(商品及服务)消费水平,管理个人医疗账户,决策个人医疗保障中基本储蓄、多层次保险和相关投资的金额比例及其组合等。

显然,生命自我管理融合了医学和经济科学的智慧,它一方面通过学习和实践预防医学的知识,降低患病、致残及死亡的几率,使健康拥有人体生理的原动力;另一方面通过研究并投资健康保险,可在患病时得到经济补偿,并享受到其他增值服务,使健康获得物化的驱动力。

生命自我管理的医学内容早已为人们所认识,然而其经济活动对于许多人来说,还是个崭新的课题。生命的自我经济管理是一种科学的管理,是个人通过对各种疾病和意外伤害等风险的识别、损害后果的衡量,选择相应的健康消费和投资方法,以最小的支出获取较大的健康和安全效果。

生命自我管理一改被动接受医疗的传统状态,自觉寻医问



药,主动为自己筹措医疗费,最大限度发挥个人主观能动作用。

值此新世纪到来之际,公费、劳保医疗制度开始退出历史舞台,我国正在推行适应国情的较低水平、广覆盖的社会基本医疗保险制度。由于未来医学的发展将更多地采用基因疗法、微型机械医生、高智能的仿真手段、纳米技术等高新技术和新材料,其医疗费必将随之增长。因此在国家大力推进卫生医疗事业进步、促进全民健康的同时,商业医疗保险事业也将以保护被保险人利益为根本出发点,赢得公众的信任,与社会基本医疗保险共同培育人民的生命风险管理意识和自我保障能力。

我国历史上虽然民间早有互助互保组织的早期保险雏形,古代的赈济制度在一定程度上也体现了保险“人人为我,我为人人”进步思想的萌芽,但因受经济发展的制约,未能像西方发达国家那样,在其长期发展中形成大众普遍购买保险以求自我保障的消费心理和投资行为方式。伴随中国人民生活总体上达到小康水平,在享受国家社会基本医疗保险的同时,寻求更高层次的商业性的健康医疗保险正在成为广大人民的迫切需要。

世纪之交,各人寿保险公司受市场的需求和竞争的推动,不失时机地纷纷向人们提供了多种新险种。这些险种除了医疗保障功能,其新增的投资理财的增值服务,为商业医疗保险注入了新的活力,在更大程度上保障了人们的健康。

商业医疗保险的“无赔偿”目标与医学的“无治疗”境界的一致性使两者殊途同归。保险医学正在新的广度和深度上加强其研究和实践,其中关注健康教育、疾病预防和健康管理等群体医学问题,将预示着一个崭新的保险服务时代的出现。

数字化生活的到来使人们能够快速从各种数码港或信息平台上获取健康医疗的服务。早在1997年,全球已有43%的上网者在上万个医疗保健网搜寻与健康有关的信息,不但使健康人、亚健康人“治未病”,连病人也转变成了“自我诊疗者”。时至今日,你不但能够借助广播进行医药咨询,可以锁住电视频道、搜索网站,



目睹婴儿诞生、心脏手术,而且有望远程医疗,体验可视电话或网上就诊。你还可以在各人寿保险公司或保险经纪公司等的网站咨询、购买自己需要的医疗保险,或者就近从银行缴纳保险费。传统的电视、广播、报刊和书籍及日新月异的智能化网络系统的广泛应用,极大地方便了人人享受健康权。

凡此种种,无不为生命自我管理的实现提供了良好的社会环境和充分的条件。

一言以蔽之,生命自我管理的目标就是倡导健康自助,推广“智力、体力和财力全方位大健康投资”,降低或分散生命风险,把生命的钥匙握在自己手中!

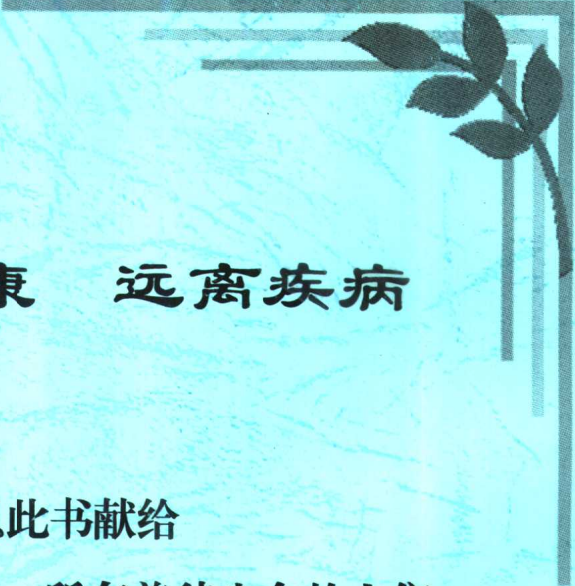
自有人类社会以来,健康就是人们亘古不变的追求。如果说20世纪的医学致力于救死扶伤,人寿保险注重死亡保障,那么在21世纪医学趋向预防、迎接生命质量的挑战中,人寿保险将会提供更多的生存保障,提升健康保险售后服务而造福人民。

新世纪伊始,国家医疗制度的改革与商业医疗保险的创新同步发展,两者互为补充、彼此促进。全科医生的出现,全方位的健康保险售后服务及其信誉的确立,以至人们终将“预防保健,必筹划医疗保险;医疗保险,必服务预防保健”,其结果必将大大提高人们的生命自我管理的水平。

可以预见,健康自助将由时尚逐渐成为主流。由此而普遍减少的疾病及其治疗的重重损耗,对确保国内生产总值(GDP)的不缩水,加速我国人民迈向更加宽裕的小康生活进程,具有重要意义。

综上所述,“走近预防医学,学会善待生命;走进健康保险,获取医疗保障”便是我们编写这本手册的目的之所在。愿它成为中国人21世纪生命健康宏伟工程的一块铺路石。

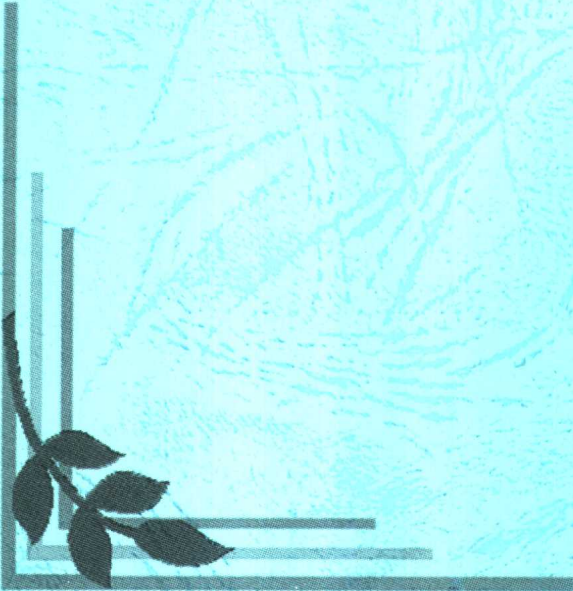
编 者



# 投资健康 远离疾病

——谨以此书献给

所有善待生命的人们



# 目 录

## 健康是金

公式:健康 $\neq$ 没病

健康:躯体+心理+社会功能

### 你健康吗? .....1

■世界卫生组织(WHO)对健康的定义 ■WHO对人体健康制定的有关标准 ■中国健康老年人标准 ■美国老年保健标准

### 健康和生命,谁主沉浮? .....5

■人的自然寿命和平均寿命 ■无疾而终——生命质量的极致  
■你怎样选择就诊医院及医生 ■你的医疗消费权利:学会“问”与“说” ■选择怎样的全科(社区)医生 ■买药比三家:执业药师、药品及销售服务

### 健康从认识你的身体开始 .....14

■应知人体九大系统及其生理作用 ■激活经络 自我保健  
■利用人体生物钟养生 ■勿忘人体潜能:医学之父的“自愈”概念  
■察体辨病 五官辨病/淋巴结辨病/指甲辨病/痰色辨病/皮肤辨病/尿色辨病/粪便辨病/梦境辨病

### 人体的第三状态——亚健康 .....28

■测试你的第三状态表

### “2000年人人享有初级卫生保健”宣言对你的意义 .....29

■在10000000中,你的健康是1

## 预 防 为 本

公式:预防 > 医疗

预防:一级 > 二级 > 三级

### 走近预防医学 .....31

■无治疗——医学最高境界 ■疾病知多少 ■疾病的三级预防  
■疾病自然史与三级预防措施关系表 ■定期体检与了解家族史:  
未病防患,既病防变 ■预防接种的再认识 ■反生活过分科技化  
与自身免疫功能的维护 ■健康“储蓄”自胎儿 保健“充电”终一生

### 软医学:自然疗法和绿色保健 .....45

■生物治疗及保健:草本、昆虫等和食疗 ■物理治疗及保健:针  
灸、按摩和颜色疗法 ■环境疗法及保健:森林浴、海洋浴和风水疗  
法 ■行为疗法及保健:艺术、园艺、工艺、气功、话疗和笑疗

### 远离疾病——十种疾病的警示信号与预防对策 .....61

#### 一、高血压症 .....62

■血压及其测量 ■高血压的界定及其危害 ■高血压有无警示  
信号 ■高血压易患人群 ■高血压的预防对策 ■有助防治高  
血压的食物

#### 二、糖尿病 .....67

■血糖及其检测 ■糖尿病类型及其诊断标准 ■糖尿病并发症  
及其危害 ■糖尿病有无警示信号 ■糖尿病高危人群 ■糖尿  
病的预防对策 ■有助防治糖尿病的食物

#### 三、肥胖症 .....73

■体重计算标准:国际标准和简易标准 ■腰围计算标准 ■肥胖  
症的诊断标准 ■肥胖症合并症及其危害 ■肥胖症的致病因素  
■肥胖症易患人群 ■肥胖症的预防对策 ■有助减肥的食物

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 四、心肌梗塞(心脏病)            | 79  |
| ■心脏、冠心病及心肌梗塞           |     |
| ■心肌梗塞的危害               |     |
| ■心肌梗塞的危险因素及诱发因素        |     |
| ■心肌梗塞有无警示信号            |     |
| ■心肌梗塞高危人群              |     |
| ■心肌梗塞的预防对策             |     |
| ■有益心脏的食物               |     |
| 五、脑中风                  | 86  |
| ■脑中风的两种类型及其危害          |     |
| ■脑中风的致病因素及诱发因素         |     |
| ■脑中风警示信号               |     |
| ■脑中风的高危人群              |     |
| ■脑中风自我判断参考表            |     |
| ■脑中风的预防对策              |     |
| ■有助防治脑中风的食品            |     |
| 六、恶性肿瘤(癌症)             | 93  |
| ■癌症是可以预防的              |     |
| ■癌症的预防对策               |     |
| ■几种常见癌症的警示信号及其高危人群     |     |
| ■“三早”意味着90%以上的治愈       |     |
| ■抗癌的天然食品               |     |
| 七、慢性肝炎和肝衰竭(暴发性肝炎、重型肝炎) | 103 |
| ■肝脏在人体中的作用             |     |
| ■肝炎及其分类                |     |
| ■肝炎的危害                 |     |
| ■慢性肝炎的分类、高危因素及诊断标准     |     |
| ■慢性肝炎实验室检查参考指标         |     |
| ■慢性肝炎的预防对策             |     |
| ■肝衰竭(暴发性肝炎、重型肝炎)及其危害   |     |
| ■重型肝炎诊断标准              |     |
| ■肝衰竭的防治对策              |     |
| ■病毒性肝炎的二、三级预防:饮食与运动量   |     |
| ■病毒性肝炎消毒方法             |     |
| 八、慢性肾功能衰竭(尿毒症)         | 114 |
| ■肾脏在人体中的作用             |     |
| ■慢性肾功能衰竭及其危害           |     |
| ■慢性肾功能衰竭的病因及肾功能恶化的诱发因素 |     |
| ■慢性肾功能衰竭的高危因素          |     |
| ■慢性肾功能衰竭的诊断            |     |
| ■慢性肾功能衰竭有无警示信号         |     |
| ■慢性肾功能衰竭的预防对策          |     |
| ■有益肾脏的食品               |     |
| 九、骨质疏松症                | 118 |
| ■骨质疏松症及其危害             |     |
| ■骨密度测定与骨质疏松症的诊断        |     |
| ■骨质疏松症的致病因素及易患人群       |     |
| ■骨质疏松症的预防对策            |     |
| ■防治骨质疏松症的食品            |     |
| 十、艾滋病                  | 123 |
| ■艾滋病及其危害               |     |
| ■艾滋病诊断标准               |     |
| ■艾滋病传播的途径              |     |
| ■艾滋病的警示信号              |     |
| ■艾滋病潜伏期                |     |
| ■艾滋病病毒污染物的消毒           |     |
| ■艾滋病高危人群               |     |
| ■艾滋病的预防对策              |     |
| ■有助抗艾滋                 |     |

有序的生活方式——十二类日常健康行为 .....128

一、一日之计在于晨 .....129

■晨醒缓起三五分 ■空腹一杯白开水 ■不忙叠被讲卫生

■不宜晨练的天、时、地、人 ■早餐的质、量、功

二、睡眠艺术 .....135

■睡眠与人的健康和寿命 ■“年龄与睡眠”参考时间表 ■睡眠

质量:深与浅 ■睡眠时间与生物钟 ■夜寐的补充:午睡、小睡与

瞌睡 ■睡眠障碍和类型 ■入睡技巧和睡眠禁忌 ■营造安稳

的睡眠环境:夜眠“三无世界”和午休“睡窝” ■睡眠方向:卧床头朝

南北向,卧铺头朝过道向 ■床:1/3人生的伴侣 ■枕头实为“枕

颈” ■睡姿:非一成不变,宜因人(病)而异 ■催眠食物与音乐

三、吃的科学 .....147

■人体所需营养素 ■中国人膳食指南八项指导原则 ■中国式

平衡膳食结构宝塔 ■中国人每日膳食营养供给量 ■每日营养

素建议摄取量表 ■食品安全与绿色食品 ■食品污染的最后一

道防线 ■食品安全的10条“黄金定律” ■冰箱储藏食物:冷冻

宜 $\leq 3$ 个月,冷藏宜 $\leq 3$ 天 ■清洗蔬菜水果有害微生物及农药残

留的简易方法 ■烹饪的最佳时间 ■烹饪技巧与营养 ■炊具、

餐具的隐患与防范措施 ■一日保三餐,四五餐更好 ■餐前保健

■就餐环境 ■公筷、公勺或分食制 ■进餐姿势 ■进餐速度:

一口饭咀嚼30次,每餐 $\geq 20$ 分钟 ■进餐量:七八成饱 ■餐后

禁忌 ■吃的新概念 ■不能吃的“非正常”蔬菜 ■不宜空腹吃

的食物 ■饮食要义:“三高、两低、一快、一慢”的建议

四、喝的学问 .....174

■水饮:饮用水的健康标准 ■鉴别水质的四道防线 ■不可替代

的最宜日常饮用水——新鲜白开水 ■饮用开水沸腾3分钟较好

■切勿饮用清晨“第一水” ■四种不宜饮用的水 ■选饮净化生

水 ■选饮适应适量的矿泉水 ■脱水和过饮都致病 ■饮水要

义 ■乳饮:“天天喝奶”——白色革命的主题 ■奶之精品:酸奶

|                  |              |                      |                           |                   |                |              |               |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
|------------------|--------------|----------------------|---------------------------|-------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|----------|---------------|--------------|---------|--------|------------------|--------------------|-------------|--------|--------|-----------|-------------|-----------|
| ■科学饮用酸奶“六不宜”     | ■喝奶要义        | ■茶饮:茶叶的种类、营养成分及其保健功能 | ■饮茶要义                     | ■植物饮:豆浆、蔬菜汁和水果汁及汤 | ■饮植物汁要义        | ■酒饮:葡萄酒的保健功能 | ■啤酒的营养        | ■饮酒要义        |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| 五、穿戴讲究           | .....        | 199                  |                           |                   |                |              |               |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| ■内衣的质地与洗涤        | ■牛仔裤的弊端      | ■干洗衣服的隐患             |                           |                   |                |              |               |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| ■鞋的大小、后跟和鞋底      | ■穿衣服与调整情绪    | ■“首饰病”的防范            | ■佩戴玉石养生                   | ■钻饰:来自地质与人为的隐患    |                |              |               |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| 六、洗的技术           | .....        | 204                  |                           |                   |                |              |               |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| ■洗头(发):梳从发梢,洗伴按摩 | ■洗脸(颈):顺血流方向 | ■洗鼻腔:天然防线的清洁与保护      | ■洗口腔:刷牙的“上下下上”、“四五度”和“洗牙” | ■洗手:便前也要洗         | ■洗澡:程序自“第二心脏”始 | ■洗下身:男女都需要   | ■洗脚:揉搓足心“涌泉穴” | ■洗肺:深呼吸+积极咳嗽 | ■洗肠胃:白开水+纤维素 | ■洗血液:“还原”食物 |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| 七、性的卫生           | .....        | 218                  |                           |                   |                |              |               |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| ■禁欲伤身,纵欲致病,节欲养生  | ■性知识与性健康水平   | ■性器官的清洁卫生            | ■性生活适度判断和过度信号             | ■性功能障碍的生理和心理预防    | ■国际通用ED指数自测表   | ■ED类型自我测试表   | ■性生活注意事项      |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| 八、服药知识           | .....        | 231                  |                           |                   |                |              |               |              |              |             |          |               |              |         |        |                  |                    |             |        |        |           |             |           |
| ■何谓药品及“好药”标准     | ■处方药与非处方药    | ■学会自我药疗              | ■危险的朋友——药者,三分毒也           | ■服药先细看包装          | ■谨防假药和劣药       | ■“一日×次”的含义   | ■服药量的掌握       | ■服药的最佳姿势     | ■服药饮水及饮量     | ■服药时间与生物钟   | ■中药煎煮的方法 | ■忌口:药物与饮食的适应性 | ■小心药物之间的相互作用 | ■勿滥用抗生素 | ■慎用退烧药 | ■从维生素看营养与滋补药品的选用 | ■硝酸甘油片、速效救心丸的用法与保存 | ■常见外用药的使用禁忌 | ■忌用过期药 | ■服药后禁忌 | ■服错药的急救处理 | ■家庭药箱的使用和保管 | ■家庭常见食物良药 |