

防病治病



纵

谈

横

生



生活在21世纪的人们应该活得更好更健康，还应更上一层楼，懂得美容、减肥、养生和养老。本书以通俗的语言，告诉我们许多医学知识，其中不少是国外的最新科研成果，最新的见解，教会我们更聪明、更亮丽、更健美、更长寿。

虞瑾 编著
暨南大学出版社

防病治病纵横谈

虞 瑾 编著

暨南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

防病治病纵横谈/虞瑾编著. —广州:暨南大学出版社,
2000.9

ISBN 7-81029-958-1

I. 防… II. 虞… III. 常见病-防治-基本知识 IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 31625 号

暨南大学出版社出版发行
暨南大学出版社照排中心排版
新华书店经销
湛江日报印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:16.6 万
2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷
印数:1—3000 册
定价:10.00 元

前 言

疾病当治本， 神医古难遭。
衰哉有限身， 日与利欲磨。
大嚼徒为贪， 剧饮岂为豪。
淡薄以养寿， 亦非慕名高。

《陆游·家居自戒》

人生在世，难以无病，更难养寿。然而，只要我们懂得体验总结、学习科学道理，这一切也不是不能做到；陆游的话就道出了人们的经验之谈，具有保健，防治疾病及养寿的价值。在科学昌明的今天，我们更有理由活得更好更健康，因为医学知识可以告诉我们许多科学的道理，教会我们更多养生知识。

你知道艾滋病毒由来自于猩猩吗？热吻的价值吗？男女大脑有别吗？笑能抑制癌细胞吗？心血管血液发电吗？子女聪明与否关键在母亲吗？无头复制人的需求吗？……

这都是随着科技之神的恩赐，拨开人体与疾病神秘之面纱，让隐藏的“基因”慢慢显现。基因虽其小无比，可功能之大令人惊讶。人的一切，包括聪明与否、生老病死都难逃其控制。

这种种道理及其表现，本书作了通俗的记述，其中不少资料是取材于国外最新的科研成果、最新的见解，是较好的防治疾病、养生长寿以及美容保健的方法。虽说不上详细深入的介绍，倒也可使你略有所知，阅有所得，使你拥有健康的知识，提高防病保健，延

年益寿之能力。

人生在 21 世纪应更上一层楼,应懂得美容、减肥、养生和养老方面的最新知识及其展望,才能越发精神焕发,越发亮丽苗条或健壮结实,塑造出更完美的健康体格。

本书是专为不具备医学专业知识的人而写,尽量使文字浅显、通俗易懂。通过讲故事、谈天说地的方式,让医学知识富于趣味性,使你在为健康的打拼中更能得心应手。

想写这类书的愿望由来已久。早在大学读书时就有写诸如此类知识性书籍的想法,很想日后能把所学所拥有的知识还之于民,有益于大众。我在国外时,又便广览群书群刊群报,收集了大量有关防病治病、养生长寿、美容保健等方面的资料。经过两年时间的筛选整理,又经出版社的编辑印刷,现在业已成书,算是还了一个夙愿,也算为大家做了一件有益的事。希望读者能从书中吸取有用的养分,为自己的健康打拼,为我国社会主义事业做出一份贡献。

由于本人才疏学浅,错误难免,敬请指正。

祝读者健康长寿!

虞瑾

写于国庆五十周年之际

暨大南湖苑寓中

2006/10/16

目 录

常见病的预防

电脑操作的视力保护·····	(3)
小心冰箱性肠胃炎·····	(4)
成年病起于儿时·····	(4)
预防中风能办得到·····	(5)
温度骤降 注意心脏·····	(6)
心律不齐 动脉硬化的警号·····	(7)
多吃鲜水果 少惹心脏病·····	(8)
蔬果中阿斯匹林预防心脏病·····	(9)
吃巧克力可预防心脏病 ·····	(10)
预防心脏病 每周肥鱼一顿 ·····	(10)
易得老年痴呆症的人群 ·····	(10)
喝葡萄酒 防老年痴呆症 ·····	(11)
速听可健脑预防痴呆 ·····	(12)
夏季来临 预防肾绞痛 ·····	(12)
痛风的预防 ·····	(13)

颈椎病眩晕的预防	(14)
在公司内应严防感冒	(15)
预防慢性咽喉炎	(16)
香袋随身可防病	(16)
廿一种避暑良方	(17)
消暑药露防中暑	(20)
预防结石选饮料	(21)
氟化物防龋齿	(22)
吃鲜鱼可防哮喘	(23)
婴儿猝死可预防	(23)
侧睡靠垫 预防婴儿猝死	(24)
儿童哮喘病的预防	(24)
老年人要预防营养不良	(25)
食疗补硒防近视	(25)
预防药物性耳聋	(26)
谨防澡堂综合征	(27)
黄褐斑的预防	(27)
补充维生素 C 预防白内障	(28)
预防前脚掌劳损的简易运动	(28)
谨防家庭意外的发生	(29)
飞机并非人人可坐	(30)
食疗防牙病	(30)
香料入汤可预防感冒	(31)
天气变化时如何预防感冒	(31)
非精神病患者自杀常有前兆	(32)
预防急性膀胱炎	(34)
肺癌的预防	(34)
胃癌的先兆你应知	(36)

防眼疾 年满六十年年量眼压	(37)
糖尿病预防有望	(38)
去温泉小心泡出“冬季痒”	(39)
防癌十二条	(40)
预防橡胶手套过敏	(40)
不可盲目进补	(41)
出外旅游严防野外杀手	(42)
预防冰淇淋头痛	(43)
食用番茄汁 前列腺癌的发病下降	(44)
每天步行一小时 结肠癌发病率降低 26%	(44)
过敏性鼻炎的预防	(44)
艾滋病的预防	(45)
果皮该不该削	(47)
慢吃苹果快吃糖	(47)
麦饭石与口腔卫生	(48)
餐具洗涤剂对人体是安全的	(48)
佩戴宝石装饰用品也会丧生	(49)
牙刷是我国人民发明的	(50)
好莱坞流行沙蒸浴	(51)
古罗马男女同浴	(51)
日本公厕没话说	(52)
细菌分解太空垃圾	(53)
口腔卫生 关系心脏健康	(53)

常见病的治疗

高甘油三酯血症与心脏病	(57)
防治心脏病的十个步骤	(58)

冠心病人的自我护理	(61)
心肺病人宜睡长觉	(61)
脑血管意外发生后珍惜“六小时”	(62)
谈中风 治中风	(63)
对人们提出忠告:不吃早餐别出门	(64)
心绞痛病人请慎用急救药	(64)
心脏病孩还是远离感冒好	(65)
运动锻炼能改善高脂血症	(66)
高血脂症的饮食疗法	(67)
血府逐瘀汤能降服高血脂症	(69)
血压十忌歌	(70)
高血压的防治	(70)
高血压病人应少说话	(75)
高血压可用“大米”治疗	(76)
糖尿病的早期发现	(76)
血糖稍高怎么办?	(78)
糖尿病十大病征	(79)
糖尿病最怕并发症	(79)
糖尿病患者怎么活动	(80)
糖尿病人如何吃	(81)
最适宜糖尿病人的“绿色食糖”甜菊糖	(82)
糖尿病的饮食管理	(83)
糖尿病的饮食疗法	(84)
糖尿病人能吃水果吗?	(86)
糖尿病保健饮料	(87)
走路,是控制糖尿病的一大利器	(87)
慢性胃炎的抗复发治疗	(89)
便秘良方:六磨汤	(89)

痔疮可用升提功来治	(90)
断食可改善腹泻	(91)
胆结石治疗方法之选择	(91)
肾结石的中药治疗	(93)
烧烫伤的家庭急救	(94)
热水冲淋治腰痛	(95)
脊柱外伤的家庭急救	(95)
腰酸背痛脚底按摩好	(96)
腰椎间盘突出症的自我保健	(97)
倒走、倒跑都能治疗腰椎病	(98)
自治腰腿痛	(99)
鸡蛋内膜能治外伤创面	(100)
痛风性肾脏病的饮食疗法	(101)
痛风病人忌吃火锅	(102)
阳痿——男人的头号危害	(102)
十二种促进性功能的健康食物	(105)
良性前列腺肥大	(108)
前列腺炎	(109)
附睾炎	(110)
阴茎头包皮炎	(110)
男子性功能障碍	(110)
阴道炎	(112)
盆腔炎	(113)
乳房纤维囊肿	(113)
子宫肌瘤	(114)
子宫内膜异位	(114)
习惯性流产的免疫疗法	(114)
调理月经病 药膳行方便	(115)

生儿育女指南·····	(117)
生男生女随你选·····	(118)
月经障碍·····	(119)
更年期·····	(120)
妇女绝经后的骨质疏松症·····	(121)
含硼食物防治老年性骨质疏松·····	(122)
最佳钙的最佳摄入量·····	(122)
男人易得蚕豆病·····	(123)
坐骨神经痛简易操·····	(124)
神经衰弱治法之宝·····	(125)
神经衰弱不等于慢性疲倦症候综合群·····	(126)
失眠老人闻香入睡·····	(127)
服中药安眠 也不能过量·····	(128)
神经衰弱食物疗法·····	(128)
失眠症的治疗·····	(129)
头痛烦人 解药十帖·····	(131)
头痛自疗方·····	(133)
头痛不用药 自然疗法显神通·····	(137)
指压“全头点”头痛会好点·····	(138)
头痛的饮食疗法·····	(138)
老人指压改善睡眠·····	(141)
睡姿可得病也可治病·····	(142)
癫痫的生酮饮食疗法·····	(143)
强迫症的治疗·····	(144)
已找到老年痴呆症基因·····	(145)
健忘迷路是早发性老年痴呆症的先兆·····	(146)
雌激素与老年性痴呆症·····	(147)
老年痴呆症的家庭护理·····	(148)

男孩厌食症的治疗·····	(149)
儿童厌学心理的治疗·····	(150)
面斑治疗方·····	(151)
鼻子过敏怎了得·····	(152)
过敏性鼻炎的指压疗法·····	(152)
耳压法治过敏性鼻炎·····	(153)
中药复合方改善过敏性鼻炎·····	(154)
急性牙髓炎 合谷止痛见神效·····	(155)
流鼻血不能仰起头·····	(156)
核桃壳治疗口腔溃疡·····	(156)
口臭的消除·····	(156)
耳鸣的针灸疗法·····	(157)
饮食法治阳萎、早泄·····	(158)
民间简易疗法数则·····	(159)
民间偏方数则·····	(160)
藿香正气丸的新用·····	(161)
站着服药好·····	(162)
煎、服中药技术多多 服药忌嘴有他道理·····	(162)
家庭急救常识·····	(163)
抗氧化剂吃多少为好?·····	(165)
“安慰剂”的治疗作用·····	(168)
小孩高烧的处理·····	(169)
流感的食疗·····	(169)
睡眠才是治疗感冒的“特效药”·····	(170)
感冒可用发粉治·····	(171)
水痘治疗中的三忌·····	(171)
请抓时间 夏治哮喘·····	(172)
哮喘:夏至贴药三年包好·····	(172)

清肺平喘方	(173)
-------------	-------

防治疾病小掌故

世界最早使用病历的医师——淳于意	(177)
齐缙王一怒抑郁消	(179)
颜之推叩齿治牙痛	(180)
宋仁宗用相思子解腮肿	(180)
宋孝宗因蟹染痢疾	(181)
康熙久病常习医	(182)
天花曾侵扰着清皇室	(183)
罗斯福三十九岁得小儿麻	(185)
卓别林服安眠药而一觉不起	(185)
壮阳的沉香使溥仪一展雄风	(186)
王医生盗取处方成名医	(188)
曹操练气功健身	(188)
我国最早的一例婚前检查	(189)
我国染发的始祖王莽	(191)
李后主死于马钱子	(192)
“头痛医头，脚痛医脚”原来是一句医学名言	(193)
刘寄奴的传奇故事	(194)
药联的故事	(195)
十二生肖当头的中药	(196)

常见病的预防



电脑操作的视力保护

调查表明，成千成万的电脑工作者忍受着各种各样的痛苦。他们抱怨得了眼睛疲劳、视力模糊、头痛、颈痛等病痛。其中，约有 70—75% 的人发生过视力问题。美国视力测定协会将此类症状定名为“电脑视力综合征”，其症状有：①暂时性近视，表现在电脑使用后数分钟至数小时内，对远距离物体不能看清，焦点不能集中，有短暂的近视出现；②眼疲劳，即眼皮沉重或前额痛；③复视，即所见物体图像成重影；④后象，即视觉印象暂留；⑤眼干燥、刺痒、流眼泪；⑥对光过敏；⑦由于眼睛和屏幕之间的距离不适当，引起头痛、颈痛及背肌痉挛。

这些症状与操作者的位置不好、图像太模糊或太亮、强烈的闪光、过分眩目或暗淡、眨眼次数过少、佩戴的镜片不适宜、原来就有轻度视觉缺陷有关。

纠正的方法：1. 工作前做一次眼科检查，即使轻度散光，也应通过佩戴合适的眼镜予以纠正；2. 调整坐位，使屏幕中心比视平线低 10—20 厘米，比平常读书的距离远些，把参考资料放在电脑桌旁的台子上。目标须低于视平线 10—20 度才不会使眼和背颈部肌肉容易疲劳；3. 用一块反静电的布常擦拭屏幕，可减少闪光；4. 电脑应放在与窗成直角处，使用窗帘遮盖一些室外光线，不致室内光线过亮，以避免屏幕反射光的刺眼；5. 每隔 15 分钟左右就将视线从屏幕上移开，视远处约 2 分钟，同时做伸展肢体的活动，放松背颈部的肌肉；6. 多眨眼。据研究表明，一般人平时每分钟眨眼 22 次，阅读时是 10 次，操作电脑时只有 7 次。如此少的眨眼，再加上操作时的全神贯注，眼球就越发的容易干燥。所以在操作电脑时，尽量利用空隙进行眨眼，或滴点盐类的眼药水。

小心冰箱性肠胃炎

现在家家户户都有冰箱，吃冷饮成了小孩的日常嗜好。如果有一天你从冰箱里拿出东西马上就吃的话，不久便会出现肚子不舒服，严重的肚子胀气、全身发热、头晕、恶心呕吐，大便一日七八次，且呈水样便。大概你是得了一种称为“冰箱性肠胃炎”。

为什么会得这种病呢？

那是因为，我们的体温是 37°C ，而冰箱拿出物品的温度却不超 8°C ，如从速冻格拿出的，更低，只有零度上下。这样的低温食品进入人体，会引起血管的收缩，血流量明显的减少，肠胃道的消化液分泌也急剧地减少，导致肠胃道功能的紊乱，出现痉挛性收缩，发生腹胀、腹痛、腹泻、恶心呕吐等一系列症状，这就是冰箱性肠胃炎。这种病常发生在儿童中，有些体弱的老人有时也会发生。

预防这种病，其实很简单，只要我们把从冰箱拿出的食品在室温下放一段时间再吃，吃的速度也不要太快就可以了。

假如有人出现了这种情况，肚子感到不舒服时，可喝一点热汤或热开水，以缓解肠胃道的寒冷，还可用热水袋或热毛巾敷腹部，一般都可有所好转。如还不行的话，则到医院看一下医生。

成年病起于儿时

现已证实，儿童读小学期间的饮食和运动习惯，对于成年后是否会罹患冠心病、高血压、糖尿病等十分关键。因为儿时的体重，特别是体重增加的速度是一面重要的健康指标，它与成人后是否会表现胰岛素抵抗综合征有关。胰岛素抵抗综合征包括高胰岛素血症、高血压、高甘油三脂、高密度脂蛋白减低，它是高血