

MODERN FAMILY HEALTH-THOUSANDS OF Q&A



现代家庭医疗保健

十万个为什么

家庭养生卷

精华版

家庭按摩保健

科学减肥

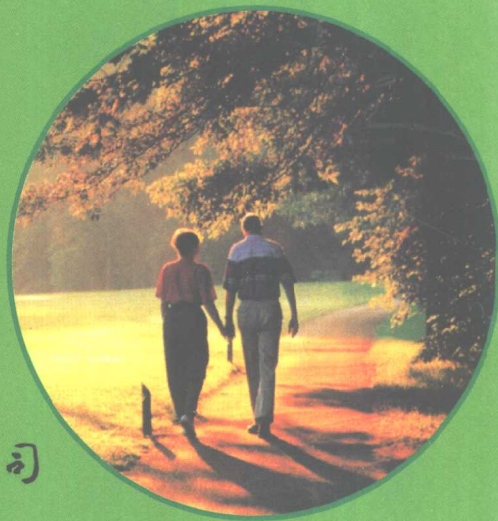
旅行保健

糖尿病养生保健

肝病养生保健

心脏病养生保健

脑病养生保健



世界图书出版公司

21 世纪健康直通车

MODERN FAMILY HEALTH
THOUSANDS OF Q & A

主编 傅贞亮 鲁开化 章逢润

现代家庭医疗保健
十万个为什么

精华版

家庭养生卷



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭医疗保健十万个为什么: 精华版. 家庭养生卷/章逢润主编. —西安: 世界图书出版西安公司, 2001. 8

ISBN 7-5062-5040-3

I. 现… II. 章… III. ①家庭保健—问答②养生(中医)—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 050439 号

现代家庭医疗保健十万个为什么(精华版) 家庭养生卷

丛书策划 张栓才 唐娟利
主 编 傅贞亮等
责任编辑 唐娟利
封面设计 高宏超 贾正喜
版式设计 唐娟利

出版发行 世界图书出版公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-7279676 7233647(发行部)
029-7279677(总编室)
传 真 029-7279675
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安七二二六厂印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 17.125
字 数 450 千字
印 数 0001-5000 册

版 次 2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-5040-3/R·546
定 价 全套定价:96.00 元 本册定价:24.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

现代家庭医疗保健十万个为什么 (精华版)

编 委 会

总主编 陈灏珠 上海市心血管研究所所长、教授
杨光华 成都华西医科大学校长、教授
胡翔鹤 北京佑安医院院长、教授
章逢润 陕西省中医药研究院副院长、教授

现代家庭医疗保健十万个为什么(精华版)

家庭养生卷

编 委 会

主编 傅贞亮 陕西中医学院医疗系主任、教授

鲁开化 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授

章逢润 陕西省中医药研究院副院长、教授

编者(按姓氏笔画排序)

马琳	王怡	王玲	王耿	王锐	王进虎	王积良
巨积余	尤晓宝	王静华	田健	田正良	艾玉峰	史润新
石秦东	孙静	刘小红	刘永惠	成冬生	孙守才	刘芳娥
孙忠年	许建泰	刘森亭	刘耀辉	张宁海	陈玉	苏礼
苏安	汪萍	邸小玲	肖凤娟	李百川	李长泰	李立民
李学武	李国安	张丽娥	宋虎杰	张秋养	张荣榜	李海民
邱根全	李晓苗	陈家珍	吴继武	李粉萍	张喜德	吴惠琴
李煜国	吴锡强	何群英	罗小丽	苗文红	罗国礼	郑怀林
苗彦霞	武翠凡	贺嵘	赵天才	赵凤林	赵宗辽	胡绍文
段延萍	高凤琴	阎庆池	高宇明	贾秀霞	高顺安	阎炳喜
唐娟莉	郭教礼	高福芬	郭翠华	曹健	曹颖侠	韩世荣
韩祖成	焦振康	韩淑英	雷鹏	雷忠义	雷朝晖	薛敬东

出版前言

在广大读者的强烈要求下,在各位作者的共同努力下,《现代家庭医疗保健十万个为什么》(精华版)终于和广大读者见面了,这是一件值得庆贺的事情。该书在编写过程中有以下几个显著特点:

一、名医荟萃,阵容强大

我公司从全国十大主要城市的重点医药院校、科研单位聘请了有声望、有影响、有成就的百余名著名专家、教授和学术权威人士担任该套丛书的主编和主要编者,组织了临床各科优秀专家、教授共 500 多名的作者队伍。

二、内容全面,应用广泛

本套丛书既论述了现代医学,又包含了传统医学;既有人体各个系统、各科疾病的诊疗、预防方法,又有当今社会人们十分关注的非药物治疗法,如自然疗法、饮食疗法、针灸推拿、气功、外治等疗法,丛书内容丰富、涉及面广。

三、特色鲜明,注重实用

本套丛书主题鲜明,特色突出,注重实用,始终贯穿了家庭医疗保健主线。在《家庭养生卷》中,重点讲述如何进行养生保健、预防疾病、强身健体、延年益寿;在《名

医诊治卷》(上、下卷)中,由全国百余名著名医学专家教授执笔,答疑解惑,重点介绍各种常见疾病的病因、病机、诊断及治疗方法;在《家庭用药卷》中,重点对我国目前药店所售、家庭及临床上经常用到的西药和中成药,对其组成成分、功能主治、用法用量及可能出现的不良反应等,作了详细介绍,以确保患者的正确选药、正确用药,为家庭安全用药提供指南。

四、语言流畅,通俗易懂

本套丛书适用于普通家庭、初中以上文化水平的城乡广大普通读者、患者,同时也适用于基层的临床医生。考虑到适用对象易于掌握和应用,丛书注意采用了简洁流畅的语言、深入浅出地说明问题,无论内行或者外行,都能一看即懂,一目了然,达到科普大众、通俗易懂的实用目的。

要特别说明的一点是:本书中凡涉及药方、剂量问题的,仅供参考,必要时请在医生指导下用药。

本书属家庭必备书,衷心希望她能够成为您家里忠实的“家庭医生”。

《现代家庭医疗保健十万个为什么》(精华版)

项目策划组

2001年8月15日

目 录

常见病饮食疗法

1. 为什么说多吃玉米有益于大脑健康? (1)
2. 为什么疾病恢复期的病人要多吃些粟米? (1)
3. 为什么绿豆能消暑解渴? (2)
4. 为什么说莲子是补益佳品? (3)
5. 为什么花生能治病而霉变的花生不能食用? (3)
6. 为什么银耳最宜老人体弱者进补? (4)
7. 为什么说鲜黄花菜不宜食用? (5)
8. 为什么百合可用于养生保健? (5)
9. 为什么说山药是补益佳品? (6)
10. 为什么胡萝卜可以预防癌症? (6)
11. 为什么白萝卜可以预防冠心病? (7)
12. 为什么茄子能降低血液胆固醇? (8)
13. 为什么韭菜能通利大便? (9)
14. 为什么番茄可以提高人体免疫力? (9)
15. 为什么甘蓝可医治胃溃疡? (10)

16. 为什么菠菜能防治鼻出血? (11)
17. 为什么芹菜能够降低血压? (11)
18. 为什么荸荠能防治高血压病? (12)
19. 为什么莲藕可以治疗鼻出血? (12)
20. 为什么说荠菜是野菜中的珍品? (13)
21. 为什么青少年适宜多吃苋菜? (14)
22. 为什么民间喜食马齿苋? (14)
23. 为什么紫菜能防治甲状腺肿大? (15)
24. 为什么海带能治疗缺碘所致的甲状腺肿大? (16)
25. 为什么丝瓜适宜发热病人食用? (16)
26. 为什么在炎热的夏季人们喜食冬瓜? (17)
27. 为什么说南瓜有防止癌变的作用? (17)
28. 为什么苦瓜能辅助治疗糖尿病? (18)
29. 为什么呃逆病人要吃点白糖? (19)
30. 为什么红糖有益于心脑血管疾病的治疗? (19)
31. 为什么冰糖对呼吸系统疾病的病人有益处? (20)
32. 为什么蜂蜜适宜心脏病人食用? (21)
33. 为什么喝茶对身体健康有益? (21)
34. 为什么盐可以用于防治疾病? (22)
35. 为什么醋常用来调拌凉菜? (23)
36. 为什么生姜能够治疗感冒? (24)
37. 为什么大葱有杀菌作用? (24)
38. 为什么称大蒜为癌症的“克星”? (25)
39. 为什么辣椒能促进食欲? (26)
40. 为什么花椒能温胃止呕? (27)
41. 为什么茴香善治胃病? (27)
42. 为什么八角茴香能治寒性腹痛? (28)
43. 为什么说牛肉的营养价值更高一些? (29)

44. 为什么羊肉适合体质虚寒者食用? (29)
45. 为什么乌骨鸡被人称为大补之品? (30)
46. 为什么说鸡蛋是食疗佳品? (31)
47. 为什么鳝鱼能治疗男子不育症? (31)
48. 为什么说甲鱼全身都是宝? (32)
49. 为什么缺钙患者宜食牡蛎? (32)
50. 为什么说白菊是夏季饮用的佳品? (33)
51. 为什么猕猴桃称“果中之王”? (34)
52. 为什么说杏子药食两用? (34)
53. 桑葚为什么能治须发早白? (35)
54. 为什么葡萄能治贫血? (36)
55. 为什么蒸梨食用能治疗支气管炎? (36)
56. 为什么西瓜能够解暑? (37)
57. 为什么无花果能治便秘? (38)
58. 为什么石榴皮能止腹泻? (38)
59. 为什么说柿子“美而益人”? (39)
60. 为什么山楂能够消食? (40)
61. 为什么大枣的药用价值极大? (40)
62. 为什么说栗子为“肾之果”? (41)
63. 为什么脑力劳动者应多吃胡桃? (42)
64. 为什么银杏能治疗咳嗽、气喘? (43)
65. 为什么老年人更宜食用香蕉? (44)
66. 为什么龙眼适合失眠病人食用? (44)
67. 为什么说橘子全身都是宝? (45)
68. 为什么橄榄善治咽喉肿痛? (46)
69. 为什么说枸杞子是养生保健佳品? (46)
70. 为什么人们都喜欢嗑葵花籽? (47)

糖尿病养生保健

- 71. 为什么血糖升高不一定就是患了糖尿病? (49)
- 72. 为什么糖尿病的发生与遗传因素有关? (50)
- 73. 为什么妊娠能诱发糖尿病? (50)
- 74. 为什么肥胖可以引起糖尿病? (51)
- 75. 为什么饮食偏嗜能诱发糖尿病? (52)
- 76. 为什么糖尿病有“三多一少”? (53)
- 77. 为什么糖尿病患者要学会自测尿糖? (54)
- 78. 为什么测血糖一般用空腹静脉血? (54)
- 79. 为什么要正确对待糖尿病的治疗问题? (55)
- 80. 为什么中西医结合治疗糖尿病比单用中药或西药疗效好? (56)
- 81. 为什么有些病人常服中成药治疗糖尿病? (57)
- 82. 为什么饮食疗法在糖尿病治疗中非常重要? (58)
- 83. 为什么糖尿病患者应多吃高纤维食物? (59)
- 84. 为什么糖尿病病人口渴难忍可以自制一些饮料? (60)
- 85. 为什么糖尿病病人吃水果也应限量? (61)
- 86. 为什么有的糖尿病病人用南瓜治疗? (62)
- 87. 为什么糖尿病病人不可贪吃西瓜? (63)
- 88. 为什么糖尿病患者要忌烟酒? (63)
- 89. 为什么糖尿病病人可以饮茶? (64)
- 90. 为什么糖尿病病人要注意自我保健? (66)
- 91. 为什么目前还没有口服胰岛素制剂? (67)
- 92. 为什么有的糖尿病患者存在胰岛素抵抗? (68)
- 93. 糖尿病的控制目标是什么? (70)
- 94. 为什么中药对糖尿病有很好的疗效? (71)
- 95. 为什么糖尿病患者要进行自我保养和护理? (75)
- 96. 为什么糖尿病患者宜随身携带一张糖尿病证明卡? (77)

97. 为什么糖尿病患者应注意预防白内障的发生? (78)
98. 为什么糖尿病肾病的饮食应有一些特殊要求? (79)
99. 为什么糖尿病会出现低血糖现象? (80)
100. 为什么对糖尿病低血糖要及时救治? (81)
101. 为什么糖尿病低血糖是可以预防的? (82)
102. 为什么糖尿病病人易出现阳痿? (83)
103. 为什么糖尿病病人要慎妊娠? (84)
104. 为什么老年人易患糖尿病? (85)
105. 为什么糖尿病常合并有高血压? (86)

肾病养生保健

106. 为什么人易患肾病? (87)
107. 为什么说肾是人体的重要脏器之一? (87)
108. 为什么中医对肾病的认识与西医不同? (88)
109. 为什么说肾虚绝非肾病? (88)
110. 为什么人会患阳痿? (89)
111. 为什么说遗精是病,也可以不是病? (90)
112. 为什么女性易患肾盂肾炎? (91)
113. 为什么人会患肾病综合征? (91)
114. 为什么人会患淋症? (92)
115. 为什么说淋症与淋病不同? (92)
116. 为什么说尿毒症不是绝症? (93)
117. 为什么说透析疗法是治疗尿毒症的一种措施,而不是有效方法? (94)
118. 为什么说中医对治疗肾病有较好的疗效? (95)
119. 为什么一些家庭康复护理方法对肾盂肾炎有效? (95)
120. 为什么对肾病患者调养应注意“六戒”? (96)
121. 为什么过度纵欲会伤害肾脏? (97)

122. 为什么对慢性肾炎患者实行低蛋白、高维生素饮食? (98)
123. 为什么要鼓励肾盂肾炎病人多饮水? (99)
124. 为什么音乐疗法对肾病有保健作用? (99)
125. 为什么要保持情志顺畅? (100)
126. 为什么说女性儿童注意个人卫生是预防尿路感染的关键?
..... (101)
127. 为什么 18~44 岁男性易患前列腺炎? (102)
128. 为什么老年人易患前列腺增生? (103)
129. 为什么药浴对前列腺肿大有保健作用? (103)
130. 为什么中青年前列腺病人要节制房事? (104)
131. 为什么前列腺增生可以转化为前列腺癌? (104)
132. 为什么针灸对前列腺肥大有保健作用? (105)
133. 为什么推拿对前列腺肥大有保健作用? (105)

胃病养生保健

134. 为什么说“脾胃不和,百病由生”? (107)
135. 为什么会产生腹胀? (108)
136. 为什么会发生噎膈?西医是怎样认识的? (109)
137. 为什么会患食管癌?中医是怎样认识的? (109)
138. 为什么会发生慢性腹泻? (109)
139. 为什么泄泻与腹泻的含义不同?什么是功能性腹泻?
 中医怎样治疗? (111)
140. 为什么会发生腹痛? (112)
141. 为什么有些药物会导致胃溃疡? (112)
142. 为什么会发生便秘?其危害是什么? (113)
143. 为什么会发生胆汁反流性胃炎? (113)
144. 为什么会发生老年溃疡病?其治疗的特点是什么? (114)
145. 为什么会发生胃下垂? (115)
146. 为什么会发生胃癌? (115)

147. 为什么胆汁反流性胃炎采用中医“抑肝扶脾、降逆和胃”的方法治疗? (116)
148. 为什么会产生胃柿石?应怎样治疗?简易疗法有哪些? ... (117)
149. 为什么胃、十二指肠溃疡出血中医治疗有独特优点? ... (118)
150. 为什么脾胃病人饮食调理要重视“食养”与“食疗”两方面?
..... (118)
151. 为什么儿童会产生厌食症?怎样纠正? (119)
152. 中老年人的保健食谱是什么? (120)
153. 为什么吸烟对消化系统有危害? (120)
154. 为什么饮酒对胃肠有严重影响? (121)
155. 为什么说饮茶对胃肠有利有弊?怎样合理饮茶? (122)
156. 为什么饮食在搭配时应注意禁忌? (122)
157. 为什么老年人的“五更泻”可采用食疗? (123)
158. 为什么胃溃疡病人服药后要改变体位? (123)
159. 为什么肝病患者常出现肝区疼痛? (125)
160. 为什么肝病患者会出现黄疸? (125)
161. 为什么男性肝病患者易出现乳房肿大、肝掌及蜘蛛痣? (126)
162. 为什么肝炎病人不宜滥用保肝药? (127)
163. 为什么肝炎患者不宜大量吃糖? (127)
164. 为什么食疗在肝病自我疗养中起重要作用? (128)
165. 为什么肝炎患者应忌酒? (129)
166. 为什么说治疗慢性肝炎须“三分治七分养”? (129)
167. 为什么婴儿须常规接种乙肝疫苗? (130)
168. 为什么丙型肝炎的预防很重要? (130)
169. 为什么丙型肝炎患者注重饮食调理? (131)
170. 为什么慢性肝炎会发展到肝硬化? (131)
171. 为什么慢性肝炎患者预防肝纤维化很重要? (132)
172. 为什么肝硬化患者需进行合理的饮食调理? (132)
173. 为什么肝硬化并发消化道出血可预防? (133)

174. 为什么药物能引起肝病? (134)
175. 为什么饮酒过多会引起肝病? (134)
176. 为什么新生儿会出现黄疸? (135)
177. 为什么新生儿出现黄疸不一定是病态? (135)

脑病养生保健

178. 为什么说脑血管病发病前有预兆?有哪些预兆? (137)
179. 为什么说吸烟、饮酒是脑血管病的诱发因素? (138)
180. 为什么说服用小剂量阿斯匹林可以预防脑血管病? (139)
181. 为什么说对老年性痴呆的发生是可以预防的? (140)
182. 为什么人会失眠?诱发失眠的原因有哪些? (140)
183. 为什么人在睡眠中会做梦? (142)
184. 为什么说鸡蛋、牛奶、鱼头、红糖和茶叶能益智健脑? ... (143)
185. 为什么说常吃核桃能提高脑力? (144)
186. 为什么说欣赏音乐也能健脑? (145)
187. 为什么说娱乐也能健脑? (146)
188. 为什么说调治偏执性格不是一件容易的事?如何调治? (147)
189. 为什么说年轻人“火气太大”要进行调治?如何调治? ... (148)
190. 为什么说优柔寡断可以进行自我调治? (149)
191. 为什么会产生自卑心理?如何调治? (150)
192. 为什么会产生嫉妒心理? (151)
193. 为什么说自私会带来很多的危害? (151)
194. 为什么说贪婪也可以进行心理疏导? (152)
195. 为什么说吝啬会对别人造成伤害? (153)
196. 为什么说挫折并不可怕? (153)
197. 为什么要坚决消除空虚心理? (154)
198. 为什么一定要杜绝迷信心理的产生? (156)
199. 为什么必须治疗浮躁心理?如何调治? (157)

200. 为什么必须克服虚荣心理? (157)
201. 为什么说洁癖病人最好自我治疗?如何调治? (159)
202. 为什么说退休人员应平稳度过自己的失落期? (160)
203. 为什么中年人更会产生心理疲劳?如何克服? (161)
204. 为什么心力衰竭病人应加强饮食护理? (163)
205. 为什么在体育锻炼中要预防猝死? (163)
206. 为什么说吸烟是导致冠心病的危险因素? (164)
207. 为什么肥胖者易患冠心病? (165)
208. 为什么说小剂量阿斯匹林能预防动脉粥样硬化性血管病?
..... (165)
209. 为什么冠心病患者不宜长期服用速效救心丸? (166)
210. 为什么冠心病病人要合理安排饮食? (167)
211. 为什么冠心病病人不能饱餐? (168)
212. 为什么冠心病患者要科学饮水? (168)
213. 为什么冠心病病人不宜完全吃素? (169)
214. 为什么冠心病病人宜少量食鸡蛋? (170)
215. 为什么豆类及豆制品对冠心病患者有益? (170)
216. 为什么冠心病患者要多食苹果? (171)
217. 为什么大蒜对冠心病病人有益? (171)
218. 为什么冠心病病人要多吃蜂蜜和山楂? (172)
219. 为什么冠心病患者不宜饮浓茶? (173)
220. 为什么说冠心病病人可以少量饮酒? (173)
221. 为什么心肌梗塞病人应喝葡萄酒? (174)
222. 为什么慢走也可以治疗冠心病? (175)
223. 为什么太极拳对冠心病有治疗作用? (175)
224. 为什么冠心病患者早晨醒后不宜马上起床?早晨也不宜
有过多的体力活动? (176)
225. 为什么冠心病病人拔牙应持慎重态度? (177)
226. 为什么冠心病病人要特别注意大便通畅? (178)

- 227. 为什么冠心病病人宜睡倾斜床? (178)
- 228. 为什么寒冷可诱发冠心病? (179)
- 229. 为什么摄盐过多会引起血压升高? (179)
- 230. 为什么吸烟、喝酒能引起高血压? (180)
- 231. 为什么糖尿病病人易患高血压? (180)
- 232. 为什么妊娠会引起高血压? (181)
- 233. 为什么利尿剂能治疗高血压? (182)
- 234. 为什么要避免睡前服用降压药? (183)
- 235. 为什么说老年性高血压临床用药剂量宜小? (183)
- 236. 为什么不服药也能治疗高血压? (184)
- 237. 为什么高血压病患者不宜多吃味精? (185)
- 238. 为什么打太极拳能防治高血压病? (185)

结核病养生保健

- 239. 为什么说儿童和青少年易患肺结核? (187)
- 240. 为什么对肺结核病人要查血沉? (188)
- 241. 为什么要重视儿童结核病? (188)
- 242. 如何发现儿童结核病? (189)
- 243. 为什么服用利福平后会出现红色尿? (190)
- 244. 为什么结核病人不能常规服用鱼肝油? (191)
- 245. 为什么结核病人服常规剂量异烟肼不需加服维生素 B₆? ... (192)
- 246. 为什么要求结核病人慎用激素? (193)
- 247. 为什么要求孕期结核病人注意用药禁忌? (194)
- 248. 为什么咯血时不能憋气? (195)
- 249. 为什么咯血病人要保持大便通畅? (196)
- 250. 为什么咯血病人要进行自我护理? (197)
- 251. 为什么结核病人会发烧?怎么办? (198)
- 252. 为什么要经常鼓励病人咳嗽排痰? (199)