

科普文摘丛书(2)

# 医药·卫生·保健篇

主编 竺培材 姚杰



指点医药迷途  
平步养生之路  
享受健康幸福  
生活平安永驻

哈尔滨工业大学出版社

科普文摘丛书(2)

# 医药·卫生·保健篇

主 编 竺培材 姚 杰  
副主编 孟祥忠

哈尔滨工业大学出版社  
·哈尔滨·

## 科普文摘丛书编委会

主 编 竺培材 姚 杰

副主编 孟祥忠

编 委 姚瑞兰 迟静茹 石秀生

姚瑞新 黄 毅 竺 然

杨 梦 黄 展 竺琛璠

### 图书在版编目(CIP)数据

科普文摘丛书.2,医药·卫生·保健篇/竺培材,  
姚杰主编.—哈尔滨:哈尔滨工业大学出版社,2005.3  
ISBN 7-5603-2107-0

I.科… II.①竺…②姚… III.①科学技术—普  
及读物②卫生保健—普及读物 IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023749 号

出版发行 哈尔滨工业大学出版社  
社 址 哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006  
传 真 0451-86414749  
印 刷 哈尔滨市龙华印刷厂  
开 本 850×1168 1/32 印张 8.75 字数 240 千字  
版 次 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-5603-2107-0/R·11  
印 数 1~4 000  
定 价 14.00 元

# 前言

随着时代的发展,科学技术日新月异,现代科技正以惊人的速度改变着人们的生活,人们的衣食住行更多地依赖于现代科技的进步。科学普及工作是科学事业的一个重要组成部分。好的科普读物可以启发人们的思维,可以激发人们对科学的浓厚兴趣,可以引导人们深入地了解科学思维的本质及其哲学意义。

何鲁丽副委员长在《登上健康快车》一书中说:“21 世纪是一个大健康时代,人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。”“中国百姓,在尽情享受现代文明成果的同时,‘文明病’即生活方式病正日益流行,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。”为此,应该广泛普及科学知识,为群众讲授“最重要的保健知识和最新的健康观念”,介绍“当代文明科学的生活方式”。

健康是人生最宝贵的财富之一,人们对身心健康的重视标志着社会的进步。现在人们对身心健康、对文明科学的生活方式越来越重视,这套科普文摘丛书正是基于这种指导思想编写而成的,它向人们系统地介绍了这方面的科普知识,希望在这方面能起到添砖加瓦的作用。

这套科普文摘丛书包括《健康·养生·长寿篇》、《医药·卫生·保健篇》、《生活百科篇》3 本书。这套丛书的内容是从 30 余种报纸、杂志和书籍中收集到的,其中绝大部分是从《生活文摘报》、《北京青年报》、《医药养生保健报》和《益寿文摘》4 种报纸中收集的。

由于编者浏览的报纸、杂志有限,因此所收集的资料有较大的局限性,疏漏之处在所难免。热忱欢迎读者批评指正。

编者

2004 年 11 月

## 出版者的话

科普文摘丛书包括《健康·养生·长寿篇》、《医药·卫生·保健篇》、《生活百科篇》3本书。

这套丛书是编者多年来从报纸和杂志的大量相关素材中精心筛选、采撷,并加以分类、归纳、整理而成的。

本书详细介绍了医药、卫生、保健方面的知识,是一部内容翔实、事例生动、通俗易懂的科普读物。

由于本书的主要内容是从报纸、杂志中摘录而来的,依据《中华人民共和国著作权法》第四章第三十二条和第三十四条的规定,我社郑重声明如下:凡文章被收录到本书的原作者,可直接与出版社联系,出版社将按版面字数支付稿酬(按每千字30元支付)。

联系电话:0451-86281408

通信地址:哈尔滨市南岗区复华四道街10号(邮编:150006)

联系人:杜燕

哈尔滨工业大学出版社

2005年2月1日

# 目 录

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第 1 章 心脑血管疾病 .....      | (1)  |
| 1.1 高血压及其预防 .....       | (1)  |
| 高血压为无声杀手 .....          | (1)  |
| 高血压病人服药七忌 .....         | (1)  |
| 防治高血压有新说法 .....         | (2)  |
| 六种方法有助于降血压 .....        | (3)  |
| 预防高血压要注重减少致病因素 .....    | (4)  |
| 1.2 心脑血管疾病及其预防 .....    | (5)  |
| 许多人不是死于疾病,而是死于无知 .....  | (5)  |
| 心脏病多发于早晨 .....          | (6)  |
| 易动怒损伤心脏 .....           | (6)  |
| 保护心脏从小事做起 .....         | (7)  |
| 心脏病克星:干豆 .....          | (9)  |
| 常吃柚子防心脏病 .....          | (9)  |
| 吸烟、喝酒、不爱运动均能诱发冠心病 ..... | (10) |
| 冠心病:人类健康的头号杀手 .....     | (11) |
| 冠心病人的自我保健 .....         | (12) |
| 戒烟可降低心脏病患者猝死的危险 .....   | (13) |
| 高黏滞血症病人的生活准则 .....      | (13) |
| 血脂异常与冠心病的关系 .....       | (14) |
| 哪些食物能降血脂 .....          | (15) |
| 关于脑中风 .....             | (16) |
| 牙龈炎患者易患脑中风 .....        | (16) |
| 防止中风的十项措施 .....         | (17) |
| 多吃水果蔬菜可预防中风 .....       | (18) |
| 反复鼻出血是脑出血先兆 .....       | (19) |

|                                                |      |
|------------------------------------------------|------|
| 预防脑出血“三字经” .....                               | (19) |
| 心跳过快的自我救护 .....                                | (20) |
| 人类健康的新威胁:计算机血栓症 .....                          | (21) |
| <b>第 2 章 癌症和艾滋病</b> .....                      | (22) |
| <b>2.1 癌症及其预防与治疗</b> .....                     | (22) |
| 胃癌是我国病死率最高的恶性肿瘤 .....                          | (22) |
| 乳腺癌高居女性肿瘤第一位 .....                             | (22) |
| 老人是恶性肿瘤的最大受害者 .....                            | (23) |
| 癌症自愈之谜 .....                                   | (25) |
| 肿瘤学家透出信息:肿瘤治愈率已达 45% .....                     | (25) |
| 让肿瘤发烧凋亡 .....                                  | (26) |
| 上午 10 点——癌之命门 .....                            | (26) |
| 美国癌症研究协会公布国际防癌守则十五条 .....                      | (27) |
| 防癌——生活方式十要素 .....                              | (28) |
| 食物与癌 .....                                     | (29) |
| 日本一研究所给抗癌蔬菜排座次 .....                           | (29) |
| 绿茶抗癌高于科学家猜测 .....                              | (29) |
| 每日一柑橘有助于防癌 .....                               | (30) |
| 看似糟粕的抗癌一族 .....                                | (30) |
| 女士常吃豆制品可防子宫癌 .....                             | (32) |
| 阿司匹林与纤维可防癌 .....                               | (32) |
| <b>2.2 哪些因素致癌</b> .....                        | (33) |
| 美公布最新致癌物黑名单 .....                              | (33) |
| X 射线易诱发白血病,专家提醒 17 岁以下青少年<br>常规体检勿照 X 射线 ..... | (33) |
| 吸烟导致癌细胞蔓延 .....                                | (34) |
| 重庆直肠癌发病高全是麻辣惹的祸 .....                          | (34) |
| 福建成为癌症高发省份,疑与居民喜食海物<br>有关 .....                | (35) |
| <b>2.3 艾滋病</b> .....                           | (35) |

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| 你是否真正了解艾滋病 .....            | (35)        |
| 细说艾滋病的传染概率 .....            | (37)        |
| <b>第3章 糖尿病 .....</b>        | <b>(39)</b> |
| 中国将成为糖尿病大国 .....            | (39)        |
| 糖尿病最怕并发症 .....              | (39)        |
| 排酸理论开创降糖新途径 .....           | (40)        |
| 桂皮可治糖尿病 .....               | (41)        |
| 降糖补铬,控制糖尿病并发症 .....         | (41)        |
| 糖尿病怎样治疗最省钱 .....            | (42)        |
| 防治糖尿病把好三道关 .....            | (43)        |
| 别让糖尿病伤了肾 .....              | (44)        |
| 家庭防治糖尿病四招 .....             | (46)        |
| 微量元素与糖尿病 .....              | (46)        |
| 大豆蛋白有助于糖尿病患者改善肾功能 .....     | (47)        |
| 紧张与糖尿病 .....                | (48)        |
| 糖尿病患者应慎重烫脚 .....            | (48)        |
| <b>第4章 骨科疾病 .....</b>       | <b>(50)</b> |
| <b>4.1 骨关节病 .....</b>       | <b>(50)</b> |
| 关注骨关节病 .....                | (50)        |
| 早日远离膝关节疼痛 .....             | (51)        |
| 风湿性关节炎的自然疗法 .....           | (52)        |
| 扭伤不宜马上贴膏药 .....             | (53)        |
| <b>4.2 骨质疏松 .....</b>       | <b>(54)</b> |
| 中年人要定期测定骨密度 .....           | (54)        |
| 男性应早防骨质疏松 .....             | (56)        |
| 最需补钙八种人 .....               | (57)        |
| 骨折后勿多服钙片 .....              | (57)        |
| <b>4.3 颈椎病、脊椎病、腰痛 .....</b> | <b>(58)</b> |
| 关注颈椎病的自我保健 .....            | (58)        |



|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 脊椎健康,全身轻松 .....          | (60)        |
| 送你预防腰部疼痛的六项建议 .....      | (61)        |
| <b>第5章 五官科疾病 .....</b>   | <b>(63)</b> |
| <b>5.1 眼病 .....</b>      | <b>(63)</b> |
| 全国高中生 70% 近视 .....       | (63)        |
| 城里人为何近视多——只因缺少叶黄素 .....  | (63)        |
| 如何控制近视加深 .....           | (64)        |
| 青光眼发生有预兆 .....           | (64)        |
| 白内障手术宜早不宜晚 .....         | (65)        |
| 老年性白内障的自我预防 .....        | (66)        |
| <b>5.2 牙病 .....</b>      | <b>(66)</b> |
| 别让牙周疾病影响牙齿健康 .....       | (66)        |
| 牙病不治殃及全身 .....           | (68)        |
| 牙痛的种类和治疗 .....           | (69)        |
| 不同病因引起的牙痛 .....          | (69)        |
| 牙痛自疗五法 .....             | (71)        |
| 简易止牙痛法 .....             | (71)        |
| 随时可做的爱牙小事 .....          | (72)        |
| 提问口腔溃疡 .....             | (72)        |
| <b>5.3 鼻炎 .....</b>      | <b>(73)</b> |
| 过敏性鼻炎为何秋季犯病多 .....       | (73)        |
| 观鼻涕辨鼻炎 .....             | (74)        |
| 鼻炎不同,用药各异 .....          | (75)        |
| <b>5.4 耳病 .....</b>      | <b>(76)</b> |
| 中耳炎贵在预防 .....            | (76)        |
| 耳鸣的六大病因 .....            | (77)        |
| 耳朵不能随便掏 .....            | (78)        |
| <b>5.5 其他方面小常识 .....</b> | <b>(79)</b> |
| 消除口臭六法 .....             | (79)        |
| 如何使面部外伤不留疤痕 .....        | (79)        |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| 防治头痛十项注意 .....            | (80)        |
| <b>第6章 抑郁症、痴呆症 .....</b>  | <b>(82)</b> |
| <b>6.1 抑郁症 .....</b>      | <b>(82)</b> |
| 抑郁症的主要表现 .....            | (82)        |
| 女性更年期警惕抑郁症 .....          | (83)        |
| 抑郁症自疗法 .....              | (84)        |
| 针灸也能治抑郁 .....             | (85)        |
| <b>6.2 痴呆症 .....</b>      | <b>(86)</b> |
| 忧郁症易导致老年痴呆症 .....         | (86)        |
| 老年痴呆与家族性基因有关 .....        | (87)        |
| 预防痴呆十点注意 .....            | (88)        |
| 老年痴呆症的克星——卵磷脂 .....       | (88)        |
| 每周一次鱼,远离痴呆症 .....         | (89)        |
| 咖啡抗痴呆 .....               | (90)        |
| 雌激素可减少老年妇女痴呆 .....        | (90)        |
| <b>第7章 妇女和婴幼儿疾病 .....</b> | <b>(91)</b> |
| <b>7.1 孕妇、产妇保健 .....</b>  | <b>(91)</b> |
| 孕妇补充叶酸和铁有助于减少儿童患白血病       |             |
| 概率 .....                  | (91)        |
| 怀孕了同样要运动 .....            | (92)        |
| 孕妇唱歌,胎儿健康 .....           | (92)        |
| 警惕妊娠中的危险信号 .....          | (92)        |
| 母乳增强婴儿免疫力,效果可持续到青少年       |             |
| 时期 .....                  | (93)        |
| 乳罩造成现代妈妈奶水少 .....         | (94)        |
| 产前少吃羊肉,产后少吃苹果 .....       | (95)        |
| 产后莫食炖母鸡 .....             | (95)        |
| 妇女产后不宜服用人参 .....          | (95)        |
| 产妇四避有科学 .....             | (96)        |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 7.2 妇科疾病 .....       | (97)  |
| 怎样防治老年阴道炎 .....      | (97)  |
| 引起盆腔炎的六种原因 .....     | (98)  |
| 防治宫颈糜烂勿耽误 .....      | (99)  |
| 经期保健七不宜 .....        | (100) |
| 月经不顺吃点丝瓜 .....       | (101) |
| 外阴瘙痒原因多 .....        | (101) |
| 白带增多有原因 .....        | (102) |
| 腰痛——妇科病的信号 .....     | (103) |
| 7.3 婴幼儿疾病 .....      | (104) |
| 宝宝便秘怎么办 .....        | (104) |
| 如何判断小儿缺钙 .....       | (104) |
| 幼儿睡姿透露疾病信息 .....     | (105) |
| 营养和刺激造就聪明宝宝 .....    | (106) |
| 第8章 男性疾病和老年性疾病 ..... | (107) |
| 8.1 前列腺疾病 .....      | (107) |
| 前列腺炎对男性两大影响 .....    | (107) |
| 急性前列腺炎早发现 .....      | (108) |
| 预防前列腺病从中年开始 .....    | (109) |
| 自我保护前列腺八要素 .....     | (110) |
| 老年人前列腺增生三问 .....     | (110) |
| 英专家对前列腺保健的建议 .....   | (111) |
| 苹果可治前列腺炎 .....       | (112) |
| 8.2 阳痿 .....         | (112) |
| 全国8 000万男人患阳痿 .....  | (112) |
| 拯救男子性功能衰退 .....      | (112) |
| 有关阳痿的三个疑问 .....      | (114) |
| 西瓜制成天然“伟哥” .....     | (114) |
| 自我按摩治阳痿 .....        | (115) |
| 8.3 老年性疾病 .....      | (116) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 老年人眼睛保健五法 .....      | (116) |
| 老年人简易排痰法 .....       | (116) |
| 易患胆石症的五种老人 .....     | (117) |
| 防止腹胀的七个注意事项 .....    | (118) |
| 四个信号发现老人精神异常 .....   | (119) |
| 防治老年便秘的方法 .....      | (119) |
| 更年期易有不良心理 .....      | (120) |
| 年老多疾患,肾亏是祸根 .....    | (121) |
| 8.4 其他疾病及其防治 .....   | (122) |
| 男性病药浴法 .....         | (122) |
| 阴部瘙痒为哪般 .....        | (122) |
| 第9章 性保健和性病防治 .....   | (124) |
| 9.1 性生活 .....        | (124) |
| 十个“性”趣问答 .....       | (124) |
| 和谐性生活的性外效益 .....     | (125) |
| 夫妻方孕期享受性爱 .....      | (126) |
| 生活习惯与性欲 .....        | (127) |
| 夫妻性生活六忌 .....        | (127) |
| 房事中断贻害多 .....        | (128) |
| 性生活时间过长对人体是否有益 ..... | (129) |
| 如何避免同房意外 .....       | (130) |
| 9.2 男性保健 .....       | (131) |
| 保护好男子汉的“特区” .....    | (131) |
| 治早泄重在调心理 .....       | (132) |
| 如何防止性早衰 .....        | (133) |
| 不射精症四大病因 .....       | (133) |
| 9.3 女性保健 .....       | (134) |
| 女性四大性功能障碍 .....      | (134) |
| 性生活时妻子为何痛 .....      | (135) |
| 为何同房后小便难解 .....      | (136) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 人工流产后多久恢复性生活 .....          | (136) |
| 解开放环后的困扰 .....              | (137) |
| 9.4 性病防治 .....              | (138) |
| 梅毒的传染与预防 .....              | (138) |
| 梅毒痊愈有标准 .....               | (139) |
| 淋病是如何传染的 .....              | (140) |
| 警惕尖锐湿疣被误诊 .....             | (140) |
| 性病患者的家庭消毒 .....             | (141) |
| 第 10 章 其他疾病的防治和各种急救方法 ..... | (143) |
| 10.1 呼吸系统疾病及其防治 .....       | (143) |
| 防感冒新论 .....                 | (143) |
| 流感与普通感冒的区别 .....            | (144) |
| 远离哮喘,顺畅呼吸 .....             | (145) |
| 哮喘加酒精等于自杀 .....             | (145) |
| 寒露天要防气管炎 .....              | (147) |
| 10.2 消化系统疾病及其防治 .....       | (148) |
| 胃肠怕穿孔 .....                 | (148) |
| 转氨酶增高能说明些什么 .....           | (148) |
| 认识丙肝危害迫在眉睫 .....            | (150) |
| 胆结石缘何“重女轻男” .....           | (151) |
| 夏季要防细菌性痢疾 .....             | (152) |
| 10.3 其他疾病及其防治 .....         | (153) |
| 防便秘六招 .....                 | (153) |
| 长期憋尿害处多 .....               | (153) |
| 基因疗法治疗牛皮癣 .....             | (154) |
| 帕金森是否可治 .....               | (155) |
| 乙脑是怎样传播的 .....              | (155) |
| 禽流感会不会传染人类 .....            | (156) |
| 10.4 家庭及现场急救 .....          | (157) |
| 第一时间的家庭急救 .....             | (157) |

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 当家人高血压病突发时 .....              | (158)        |
| 心肌梗死的家庭救治 .....               | (158)        |
| 家庭急救十忌 .....                  | (159)        |
| 老年人倒地时的急救 .....               | (159)        |
| 扭伤的急救 .....                   | (160)        |
| <b>第 11 章 各种疾病的辨别方法 .....</b> | <b>(161)</b> |
| <b>11.1 心脑血管病的早期信号 .....</b>  | <b>(161)</b> |
| 心脏病的各种体征表现 .....              | (161)        |
| 血黏度增高的信号 .....                | (161)        |
| 心肌梗死的前兆 .....                 | (162)        |
| 脑血管硬化可自我判断 .....              | (162)        |
| 突现傻相,警惕脑梗 .....               | (163)        |
| <b>11.2 癌症的早期信号 .....</b>     | <b>(164)</b> |
| 高度警惕癌症的早期信号 .....             | (164)        |
| 八大恶性肿瘤的早期征兆 .....             | (165)        |
| 脑瘤的报警信号 .....                 | (166)        |
| 癌症在房事中露出蛛丝马迹 .....            | (167)        |
| 皮肤传递癌症信号 .....                | (168)        |
| 当心肿瘤的无疼性征兆 .....              | (168)        |
| <b>11.3 糖尿病信号 .....</b>       | <b>(169)</b> |
| 糖尿病的警示信号 .....                | (169)        |
| 糖尿病的早期表现 .....                | (170)        |
| <b>11.4 其他疾病的辨别方法 .....</b>   | <b>(171)</b> |
| 口味异常知病源 .....                 | (171)        |
| 观舌防病保健康 .....                 | (172)        |
| 察痰知病 .....                    | (173)        |
| 望眼知病 .....                    | (173)        |
| 眼皮异常病之兆 .....                 | (174)        |
| 身体秘密脸知道 .....                 | (175)        |
| 察颜观色知疾病 .....                 | (175)        |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 观汗辨病 .....                | (176)        |
| 掌心探病一二三 .....             | (177)        |
| 餐后症状易与哪些病挂钩 .....         | (178)        |
| 人体上的报警信号 .....            | (179)        |
| 真假肾虚一测自知 .....            | (180)        |
| 如何从大便中辨别疾病 .....          | (181)        |
| 观尿看疾病 .....               | (182)        |
| <b>第 12 章 中医、中药 .....</b> | <b>(183)</b> |
| 12.1 中医 .....             | (183)        |
| 哪些疾病适合看中医 .....           | (183)        |
| 有些妇科病适合看中医 .....          | (184)        |
| 哪些病适用于针灸止痛 .....          | (184)        |
| 中医排毒有八法 .....             | (185)        |
| 12.2 几种中药介绍 .....         | (186)        |
| 介绍几种常用补肾药 .....           | (186)        |
| 抗衰老中药知多少 .....            | (187)        |
| 可降血糖的中草药 .....            | (188)        |
| 金匱肾气丸是防治老年病的妙药 .....      | (189)        |
| 养血容颜话当归 .....             | (190)        |
| 牛黄解毒片外用六招 .....           | (190)        |
| 首乌片新用 .....               | (191)        |
| 最甜的中药——甘草 .....           | (192)        |
| 葛根的新用途 .....              | (192)        |
| 益寿良药——天麻 .....            | (193)        |
| 抗衰老新药——红景天 .....          | (193)        |
| 冬虫夏草 .....                | (194)        |
| 银杏叶提取物功效多 .....           | (194)        |
| 12.3 中药小常识 .....          | (195)        |
| 中药也有三分毒 .....             | (195)        |
| 十六种情况可引起中药有害反应 .....      | (196)        |

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| 煎中药的四句顺口溜 .....                  | (197)        |
| 中药煎煮前宜泡不宜洗 .....                 | (198)        |
| 教您怎样喝汤药 .....                    | (199)        |
| <b>第 13 章 西药用药须知 .....</b>       | <b>(201)</b> |
| <b>13.1 警惕用药不当的危害 .....</b>      | <b>(201)</b> |
| 全世界 1/3 患者死于用药不当 .....           | (201)        |
| 九种药应慎用 .....                     | (201)        |
| 有些药物使用不当会猝死 .....                | (202)        |
| 几种不能同时服用的药物 .....                | (203)        |
| 吃西药也要“忌口” .....                  | (204)        |
| 钟南山警告广东民众:滥用抗生素将产生严重<br>后果 ..... | (204)        |
| 用药须防损害肝肾 .....                   | (205)        |
| 七种人不宜服用安眠药 .....                 | (207)        |
| 常用药莫常用 .....                     | (207)        |
| 老人慎用非处方药 .....                   | (208)        |
| <b>13.2 服药时间及服药方法的选择 .....</b>   | <b>(208)</b> |
| 吃药前要先看钟点 .....                   | (208)        |
| 舌下含药适用于哪些疾病 .....                | (209)        |
| 服药有讲究 .....                      | (210)        |
| 维生素不能空腹吃 .....                   | (211)        |
| 老人的用药特点 .....                    | (212)        |
| <b>13.3 其他注意事项 .....</b>         | <b>(212)</b> |
| 创可贴不是什么伤都能贴 .....                | (212)        |
| 阿司匹林新功效 .....                    | (213)        |
| 教你几招对付药物不良反应 .....               | (214)        |
| <b>第 14 章 医学小常识 .....</b>        | <b>(216)</b> |
| <b>14.1 心脑血管方面 .....</b>         | <b>(216)</b> |
| 高脂血症有什么危害 .....                  | (216)        |



|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 心血管是怎样硬化的 .....                     | (216) |
| 舒张压升高是否比收缩压升高危险 .....               | (217) |
| 早搏是怎么回事 .....                       | (217) |
| 胆固醇有哪些重要生理功能 .....                  | (218) |
| 14.2 疾病是怎样产生的 .....                 | (219) |
| 人体的酸性化是万病之源 .....                   | (219) |
| 导致人体酸性化的因素 .....                    | (220) |
| 基因病是人类疾病之源 .....                    | (221) |
| 权威部门公布惊人数字:室内空气污染每年死亡<br>11万人 ..... | (221) |
| 当心病从“憋”起 .....                      | (222) |
| 14.3 有些疾病的防治 .....                  | (222) |
| 慢性病患者七戒 .....                       | (222) |
| 改善手脚冰凉方法要得当 .....                   | (223) |
| 改变习惯防便秘 .....                       | (224) |
| 14.4 几种疾病简介 .....                   | (225) |
| 什么是血吸虫病 .....                       | (225) |
| 了解癫痫 .....                          | (225) |
| 狂犬病介绍 .....                         | (226) |
| 14.5 其他方面 .....                     | (227) |
| 十大健康杀手排出座次 .....                    | (227) |
| 家庭消毒六法 .....                        | (228) |
| 第 15 章 人体探秘 .....                   | (229) |
| 15.1 神秘的大脑 .....                    | (229) |
| 人的脑细胞与开发利用 .....                    | (229) |
| 大脑怕什么 .....                         | (230) |
| 15.2 人体功能新发现 .....                  | (230) |
| 人体中的“抗癌液” .....                     | (230) |
| 人体自有“灵丹妙药” .....                    | (232) |
| 奇妙的人体生物钟 .....                      | (233) |