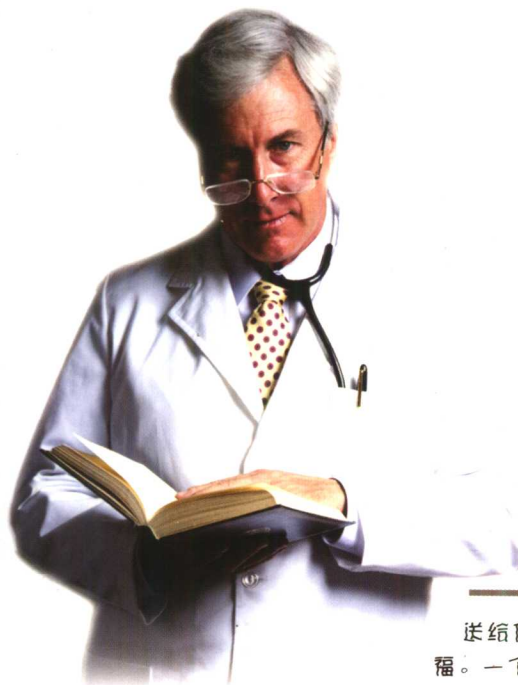




新世纪健康文萃 ③

预防疾病的忠告

送给你健康就是送给你最大的幸福。一个身体强健的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

——〔美〕刘易斯·尼克

自助
健身
指南



人 类 健 康 策 略 科 学 提 示

罗盛增 主编



中国医药科技出版社

3

《新世纪健康文革》

预防疾病的忠告

罗盛增 主编



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

预防疾病的忠告/罗盛增主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.3
(新世纪健康文萃; 3)

ISBN 7 - 5067 - 2992 - X

I. 预… II. 罗… III. 疾病—预防 (卫生) IV. R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003839 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010 - 62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 880 × 1230mm ¹/₂₄

印张 9³/₄

字数 204 千字

印数 1—3000

版次 2005 年 3 月第 1 版

印次 2005 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7 - 5067 - 2992 - X/R · 2500

定价 18.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



本套丛书提供了人类强身健体、保健养生的最新资料,收录了心理、生理、饮食等诸多方面的权威信息,并对中老年人及妇幼儿童的健康问题给予了特别关注。它用翔实的资料,通俗易懂的语言阐述了健康的生活方式、科学的食疗结构以及不懈的健身运动给人类生活带来的巨大作用,使人们明白健康长寿的目标是完全可以通过自我调节的方式去实现的。

本套丛书内容新颖,语言通俗,具有很强的实用性和参考价值。



作者简介

罗盛增,河北省唐山市人,1951年参加工作,高级经济师。唐山市哲学社会科学学会联合会委员、唐山市经营管理研究会秘书长、唐山市生态经济研究会顾问。曾编著《中国企业管理实用全书》、《个体工商业经营管理》、《信用社知识手册》等六部著述。

在国内报刊上先后发表哲学、社会科学论文逾三十篇,多次获省(市)级社科研究成果奖。

我们的国家从来没有像现在这样关注人类的健康和生存方式。我们的国民也从没有像现在这样不遗余力地追求文明健康的生活。

“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。人们越来越明白：健康长寿的目标完全可以通过自我调解的方式去实现。医疗制度的改革，使家庭医疗与保健更为人们所关注。防病于未然，用健康文明的生活方式代替生病后的被动服药，已成为人们的共识。

这部书就是在这样的背景下应运而生的。历时数年辛劳，意在造福众生。四千多条有关健康的信息资料，融通中西，医药并举，疗诊结合，科学实用，全书共七册，堪称医学科普知识的“宝典”，生活保健的“百科”。

本书提供了强身健体、保健养生的最新资料，收录了心理、生理、理疗、饮食、起居等方面的权威信息，内容翔实、言简意明，具有很强的实用性和参考价值。

每个人都祈盼健康长寿，但如何实现健康长寿，却不是人人都清楚的。许多人迷信实验室中研制出来的大小药方和五花八门的各种药品，而忽略了健康的生活方式、科学的食疗结构、不懈的健身运动，对延伸人们的生命有着神奇的功效。这些点点滴滴看似微小的作用日积月累，最终延续了生命的长河。

本书付梓前，邢复硕等多位医理精湛的医务工作者进行了最后审校。独具慧眼的出版社领导及责任编辑付出了辛勤劳动，从而使本书集腋成裘、及早面世。本书参考了大量医药和养生方面的有关文献，从中多受启发和教益，受益于本书的读者也应感谢他们。

人们对科学保健、益智强生的认识还在不断深化中。那些正在接受医疗和服用药物的读者，在采用本书的建议时，不妨注意咨询职业医生的意见。本书不能完全替代疗法，但您在听取本书的指导和告诫后，将得到巨大的回报——充满健康和活力的生活。

主编 罗盛增

随着医学的发展，对健康的涵义有了新的认识。过去把没有病，身体不衰就看作是健康了。现在则不同，要躯体、精神心理、社会生活处于完美状态才能说健康良好。这个要求比过去高多了。对如何达到这个要求，必须有新的认识和新的措施。

衣食住行中都有符合卫生要求与不符合卫生要求之分。不符合卫生要求的许多习惯，固有知识不足的问题，但更多的却是习惯难改。提高自我保健能力，必须在实际行动上下功夫，养成良好的卫生习惯，摒弃不好的卫生习惯。

原全国人大常委会副委员长

吴阶平

目 录

常见病预防

1. 饮食锻炼防脑卒中 (3)
2. 脑卒中及后遗症的预防 (4)
3. 怎样预防脑血栓 (5)
4. 一天一桔子预防胆结石 (5)
5. 长期卧床须防尿路结石 (6)
6. 低盐饮食须防心梗 (6)
7. 胃麻痹须防糖尿病 (6)
8. 缺铜缺硒易诱发糖尿病 (7)
9. 饭后高血糖预防有方法 (8)
10. 前列腺增生的预防 (8)
11. 选择饮食可预防龋齿 (9)
12. 慢性咽炎的预防 (9)
13. 阑尾切除慎防残株炎 (10)
14. “老慢支”应早防“骨质疏松”
..... (10)
15. 哪种人易患高脂血症 (11)
16. 血液粘度高意味着什么 (11)
17. 青年人也应预防脑血管病 ... (12)
18. 血液稀释预防血栓 (12)
19. 营养不良会诱发心绞痛 (13)
20. 谨防情绪激动导致耳聋 (14)
21. 如何防治声音嘶哑 (14)
22. “抽筋”与缺镁有关 (16)
23. 患骨质增生也要补钙 (16)
24. 青壮年应防颈椎病 (17)
25. 巧食防治老花眼 (17)
26. 多发梗死性痴呆的预防 (18)
27. 青年人面部粉刺防治 (18)
28. 怎样防范寒感症 (19)
29. 腰痛要从青年防 (19)
30. 流感后当心流脑 (20)
31. 教师应预防的职业病 (20)
32. 警惕都市忧郁症 (21)
33. 由蚊子传播的疾病 (21)
34. 警惕肝性骨髓病 (22)
35. 哪些人尤须防中暑 (23)

2 预防疾病的忠告

36. 休闲不当也致病 (24)
37. 肥胖对健康的危害 (24)
38. 激素健美危害多 (25)
39. 缩短寿命的三十六害 (26)
40. “三通”与长寿 (26)
41. 唾液是健康的酵母 (27)
42. 健康新概念——免疫学 (28)
43. 关灯睡觉可抗衰老 (28)
44. 仰卧睡眠防脑血检 (28)
45. 低脂饮食可防耳聋 (29)
46. 热水擦颈防栓塞 (29)
47. 检查帕金森病新法 (29)
48. 警惕帕金森病 (30)
49. 预防血管性帕金森综合征 ... (30)
50. 预防流感六法 (30)
51. 日常生活预防脑血管病 (31)
52. 预防前列腺“闹事” (31)
53. 如保保护眼睛 (33)
54. 哪些疾病可引起高血压 (33)
55. “五心”能抗癌 (34)
56. 打乒乓球可防近视 (34)
57. 早睡早起可防癌 (35)
58. 警惕幽灵——艾滋病 (35)
59. 防癌先改善生活习惯 (36)
60. 防癌从日常生活开始 (37)
61. 调节饮食预防癌症 (38)

62. 医生提出十项防癌忠告 (39)
63. 防癌十四条饮食原则 (40)
64. 有些皮肤肿瘤要及时医治 ... (41)

谨慎防病

1. 吃芸豆谨防中毒 (45)
2. 嗜糖喜盐易白头 (45)
3. 暴食鸡肝可致维 A 中毒 (45)
4. 剧烈运动后少喝啤酒 (46)
5. 困倦勿用凉水冲头 (46)
6. 玩猫狗当心染体癣 (46)
7. 请慎用涂改液 (47)
8. 畸形动植物食品应慎吃 (47)
9. 熏烤食物慎食用 (48)
10. 秋蟹肥美食当心 (48)
11. “旺鸡蛋”少吃为好 (49)
12. 警惕办公室综合征 (49)
13. 鸡汤并非人人皆宜 (50)
14. 不宜经常食用砂锅菜 (51)
15. 防止食物中毒九要素 (51)
16. 芳香剂少用为好 (52)
17. 狗肉好吃隐患多 (52)
18. 近视配镜应年年复查 (53)
19. 深吻易染艾滋病 (53)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 20. 哪些病人不宜饮茶 (54) | 11. 常吃西红柿能防前列腺癌 ... (69) |
| 21. 吃醋因人而宜 (55) | 12. 常吃桔子可防脑卒中 (70) |
| 22. 打麻将别上瘾 (55) | 13. 常吃洋葱能防老年斑 (70) |
| 23. 绿色食品并非都安全 (55) | 14. 多吃果蔬防脑卒中 (71) |
| 24. 枕头过高过低都不好 (56) | 15. 土豆既减肥又防脑卒中 (71) |
| 25. 酸甜苦辣咸, 过量皆有害 ... (57) | 16. 吃田螺要防寄生虫感染 (72) |
| 26. 养鸟须防病 (57) | 17. 吃蛋可防多病 (73) |
| 27. “五水”保健法 (58) | 18. 补钙须防肾结石 (73) |
| 28. 有损健康的时尚产品 (59) | 19. 晚餐吃蒜可防蚊咬 (73) |
| 29. 十种人不宜大笑 (59) | 20. 高脂肪少纤维易患糖尿病 ... (73) |
| 30. 颈椎病也会引起心绞痛 (60) | 21. 饮食不当易引发胰腺炎 (74) |
| 31. 夜间易发生的常见疾病 (61) | 22. 畸形蛋鱼瓜果不能吃 (75) |

饮食防病

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 用茶水漱口可防流感 (65) | 27. 喝红茶可减少患皮肤癌 (77) |
| 2. 睡前一杯水防脑血栓 (65) | 28. 饮水不足会脑老化 (78) |
| 3. 喝水防衰老 (65) | 29. 饮纯净水易致“富贵病” ... (78) |
| 4. 适量饮酒防脑卒中 (66) | 30. 长期喝咖啡可致高血压 (78) |
| 5. 喝咖啡可防结肠癌 (66) | 31. 忍渴会加速人体衰老 (79) |
| 6. 常吃大蒜也防癌 (66) | 32. 饮啤酒须防“啤酒病” (79) |
| 7. 预防食管癌的饮食措施 (67) | 33. 每天喝够八杯水 (80) |
| 8. 豆类食物可预防前列腺癌 (68) | 34. 为防近视少吃糖 (80) |
| 9. 桂皮可防糖尿病 (69) | 35. 调节饮食防老年耳聋 (80) |
| 10. 常吃花生可预防心脏病 (69) | 36. 吃增白食品会生癌 (80) |

4 预防疾病的忠告

- | | | | |
|---------------------|--------|----------------------|--------|
| 37. 食物预防前列腺癌 | (81) | 15. 人缺阳光疾病生 | (93) |
| 38. 饮食平衡防近视 | (81) | 16. 宠物易传病 | (94) |
| 39. 食后感觉能测病 | (82) | 17. 蟑螂引发哮喘病 | (94) |
| 40. 食欲突然旺盛应警惕发病 ... | (82) | 18. 羽绒服对那些人不宜 | (95) |
| 41. 畏食——糖尿病危症 | (83) | 19. 警惕电视综合征 | (95) |
| 42. 警惕饭后发生胸痛 | (83) | 20. 生活中的“温柔污染” | (95) |
| 43. 夜间贪吃是一种病 | (84) | 21. 慎用空气清新剂 | (96) |
| 44. 怎样判断缺少何种维生素 ... | (84) | 22. 养鱼也需防病 | (97) |

卫生环境预防疾病

- | | | | |
|----------------------|--------|---------------------|---------|
| 1. 勤刷牙可防气管炎 | (87) | 1. 生吃活食害处多 | (101) |
| 2. 梳头十分钟预防脑卒中 | (87) | 2. 饱食终日害健康 | (101) |
| 3. 注意接吻卫生 | (87) | 3. 蔬菜久存易生毒 | (102) |
| 4. 洗衣粉有损肝脏 | (88) | 4. 苦杏仁致人死地 | (102) |
| 5. 把染发危害降至最低 | (88) | 5. 发烧不要喝浓茶 | (102) |
| 6. 防止食物中毒几要素 | (89) | 6. 桔子皮泡茶易中毒 | (103) |
| 7. 冰箱病的预防 | (89) | 7. 腹泻不宜吃大蒜 | (103) |
| 8. 家用电器防“中暑” | (90) | 8. 滥饮啤酒致病多 | (103) |
| 9. 警惕“现代床铺综合征” | (91) | 9. 乘飞机进食三忌 | (104) |
| 10. 凉席用前先灭螨 | (91) | 10. 咖啡饮料八不宜 | (104) |
| 11. 桌上别铺玻璃板 | (92) | 11. 切忌早酒晚茶 | (105) |
| 12. 用陶瓷餐具须防铅中毒 | (92) | 12. 使用电子按摩器禁忌 | (106) |
| 13. 热水瓶口卫生不容勿视 | (92) | 13. 酒中有害成分知多少 | (106) |
| 14. 使用金属器皿防中毒 | (93) | 14. 19 种白酒不能喝 | (107) |

禁忌防病

15. 64 种保健品勿食 (108)
16. 久坐易致多病 (108)
17. 长期饱食易患骨质疏松 (109)
18. 节日期间病人禁忌 (109)
19. 脾胃养生十诀 (110)
20. 空腹有十二忌 (111)
21. 哪些人不宜洗桑拿 (111)

季节防病

1. 春防感冒三法 (115)
2. 春寒应当防病 (115)
3. 皮肤的春季保养 (116)
4. 春季谨防过敏性鼻炎 (117)
5. 夏季保健禁忌 (117)
6. 夏热综合症的预防 (118)
7. 夏天要警惕过敏性肺炎 (118)
8. 夏季多饮水防血栓 (119)
9. 炎夏不宜常用凉水冲脚 (119)
10. 夏季预防水中毒 (119)
11. 夏季皮炎的防治 (120)
12. 夏防冷气病 (121)
13. 夏季须防肠道传染病 (121)
14. 夏季要防皮肤病 (122)
15. 夏天使用空调器防致病 (123)

16. 夏季防倦要补钾 (123)
17. 预防夏季综合征 (124)
18. 防冻疮要从秋末冬初开始 (124)
19. 中老年人深秋防脑卒中 (125)
20. 秋风拂面话“面瘫” (125)
21. 秋天吃蟹要小心 (126)
22. 秋冬季节防唇裂 (126)
23. 寒冷与人体的适应 (127)
24. 冬天谨防唇炎、口角炎 (127)
25. 冬季谨防电热毯病 (128)
26. 冬季防治流行感冒的简易方法
..... (129)
27. 秋冬季节防白喉 (129)
28. 冬晨防猝死 (130)
29. 定期检查保健康 (130)

防不良行为致病

1. 掏耳可能染性病 (135)
2. 耳垢掏不得 (135)
3. 生闷气会引起两肋疼 (135)
4. 预防“憋”出疾病 (136)
5. 沉溺麻将易致病 (136)
6. 青少年的白发不宜拔 (137)
7. 痰不可吞, 更不要乱吐 (137)

6 预防疾病的忠告

8. 劝君莫赴药膳宴 (138)
9. 易怒者抗癌能力差 (138)
10. 长期饱食容易脱钙 (138)
11. 滋补药勿与牛奶同服 (139)
12. 染发殃及健康 (139)
13. 不良生活方式损大脑 (140)

活动防病

1. 擦胸可防癌抗老 (145)
2. 自我按摩预防心绞痛 (145)
3. 多动左手可防脑卒中 (145)
4. 活动左半身可防脑溢血 (146)
5. 献血有助于预防心脏病 (146)
6. 常揉太阳穴健身又治病 (146)
7. 咳嗽两声可防直立性虚脱 (146)
8. 伏案工作者应注意活动 (147)

异常现象测病

1. 痛在腰背病在内脏 (151)
2. 腹泻与便秘交替出现的疾病 ... (151)
3. 运动时头痛可能患有心脏病 ... (152)
4. 运动时心率不增是心脏病信号 ... (153)

5. 气短是多种哪疾病的信号 (154)
6. 下肢发冷是哪些疾病症状 (154)
7. 乳头溢液意味着什么 (155)
8. 皮肤青块是啥病 (156)
9. 胸闷意味着什么 (156)
10. “心难受”要当心 (157)
11. 体重减轻找谁诊病 (158)
12. 左肩疼请查心电图 (158)
13. 腹上区疼痛的病因种种 (158)
14. 关节肿痛并不都是关节炎 ... (159)
15. 皮肤出血要即时检查 (159)
16. 动脉硬化耳部有变 (160)
17. 脉压差异多见哪些病 (160)
18. 要警惕老年斑突然增多 (161)
19. 手掌口周围异常别大意 (161)
20. 老人突发手脚无力不可忽视 ... (162)
21. 面部黄褐斑是妇科病信号 ... (162)
22. 哪些病会引起血尿 (163)
23. 以汗测痛 (164)
24. 为什么出黄汗 (164)
25. 警惕笑里藏病 (166)
26. 睡眠无梦要小心 (166)
27. 时常晕厥当心癌瘤 (166)
28. 心脏病发有前兆 (167)
29. 警惕慢性疼痛 (167)
30. 食后感觉能测病 (168)

31. 气短常是许多疾病信号 (168)
32. 异常衰老要警惕 (169)

器官测病

1. 从指甲颜色初识疾病 (173)
2. 指甲是健康的晴雨表 (173)
3. 观眼察病 (174)
4. 眼酸可能是某些疾病的信号 ... (175)
5. 为何眼球皮肤发黄 (176)
6. 观唇辨病法 (176)
7. 头发枯萎是某些疾病征兆 (177)
8. 脱发是某些疾病的预兆 (177)
9. 视头发辨疾病 (178)
10. 亮起舌苔知病情 (179)
11. 从尿色可辨病 (179)
12. 从口腔窥测肝硬化 (180)
13. 用五官感觉内脏功能变化 ... (180)
14. 观“痰”察疾病 (181)
15. 醒后感觉很重要 (181)
16. 舌根痛是疾病的预报 (182)
17. 危重病症舌象之特点 (182)
18. 突眼是多种严重病的征兆 ... (184)
19. 脑肿瘤的信号是嗅觉丧失 ... (185)
20. 口腔异味辨疾病 (185)

21. 观手指知健康 (186)
22. 观皱纹察病变 (186)
23. 指甲变黑的疾病信号 (187)
24. 中年胸痛应警惕 (187)
25. 眼睑下垂与疾病 (188)
26. 人体二十个报警信号 (188)
27. 脑卒中前有信号 (189)

常见病的监测

1. 高血压的信号——午后头痛 ... (193)
2. 血粘度增高的早期信号 (193)
3. 心脏病的危险信号 (193)
4. 居家自测心功能 (194)
5. 心脏动脉硬化信号 (195)
6. 脑卒中先兆——反复鼻出血 ... (195)
7. 下肢血压预测脑卒中 (195)
8. 脑动脉硬化早知道 (195)
9. 视物变形是脑血管病变的信号
..... (196)
10. 血压偏低者须防脑血栓 (196)
11. 哪些情况要想到血液病 (197)
12. 痣发生癌变的特征 (197)
13. 睾丸癌早期可沐浴后自检 ... (198)
14. 老年人颅内肿瘤早期信号 ... (198)

- 15. 癌前病变——慢性增生性疾病
..... (198)
- 16. 小肠肿瘤的征兆 (199)
- 17. 尿路感染有那些临床征兆 ... (200)
- 18. 自我检查淋巴结 (200)
- 19. 手足麻木须警惕糖尿病 (201)
- 20. 女性特有的糖尿病信号 (202)
- 21. 发热会不会烧出肺炎 (202)
- 22. 如何确诊肺结核 (203)
- 23. 老年精神异常的信号 (203)
- 24. 注意疲劳综合征信号 (204)
- 25. 血沉增快意味着什么 (204)
- 26. 怎样区别胃疼与心痛 (205)
- 27. 区别脑出血、脑血栓、脑栓塞
..... (205)
- 28. 肾虚自测十法 (206)
- 29. 血粘度升高有哪些症状 (207)
- 30. 早期肿瘤的自我检查 (207)
- 31. 如何知道患了艾滋病 (208)

以病测病及健康自测

- 1. 牙痛未必是牙病 (211)
- 2. 阑尾炎频发应警惕结肠癌 (211)
- 3. 顽固过敏性疾病请查颈部 (211)
- 4. 内伤咳嗽用五脏辨治 (212)
- 5. 老年人咳嗽当心肺癆 (213)
- 6. 咳嗽声中变疾病 (214)
- 7. 夏季高烧须警惕哪些传染病 ... (214)
- 8. 骨折应重视脂肪栓塞并发症 ... (215)
- 9. 舌痛要小心，唇黑莫大意 (216)
- 10. 牙痛不治祸及心脏病 (216)
- 11. 健康状况十项自测 (216)
- 12. 如何评估身体健康 (217)
- 13. 观察皮肤测健康 (218)
- 14. 健康自查 (218)
- 15. 男性自测更年期 (219)
- 16. 自测身体压力负荷是否超载 ... (219)
- 17. 男性自测衰老的十大标志 ... (220)
- 18. 缺乏维生素表现种种 (221)

常见病预防

