

医药卫生篇
经济篇
科技篇
第四册

覃光明 选编

● 知识快餐 ●

集腋成裘

人民交通出版社

集腋成裘

——知识快餐

第四册

经济篇 科技篇
医药卫生篇

覃光明 选编

人民交通出版社

图书在版编目(CIP)数据

集腋成裘 第4册:医药卫生篇/覃光明编. —北京:人民交通出版社,1997

ISBN 7-114-02706-0

I. 集… II. 覃… III. 生活-科学知识-普及读物
IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 12816 号

集腋成裘 — 知识快餐

JIYIECHENGQIU — ZHISHIKUAICAN

(第四册)

经济篇 科技篇

医药卫生篇

覃光明 选编

责任校对:尹 静 责任印制:孙树田

人民交通出版社出版发行

(100013 北京和平里东街 10 号)

各地新华书店经销

北京牛山世兴印刷厂印刷

开本:850×1168 $\frac{1}{32}$ 印张:13.125 字数:330 千

1998 年 8 月 第 1 版

1998 年 8 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:0001-2000 册 定价:20.00 元

ISBN 7-114-02706-0

G · 00090

内 容 提 要

面对瞬息万变的世界,人类知识成倍的增长,一个人精力再好,要涉猎丰富多采的知识宝库也会感到时间苦短。特别是想凭借脑子记下所需要的知识,再博闻强记的人也是不可能的。为向广大读者提供一个快速积累知识的条件,我们出版《集腋成裘——知识快餐》一书,为您浓缩百科知识,以小的篇幅和大的容量,使您在尽可能短的时间内,对世界政治、经济、军事、科技、文化、生活等各个方面的知识有个了解,不但丰富见识,而且还能学习一些生活的方式方法,启迪做人的哲理。

本系列书分5册,本书为第四册,内容为经济篇、科技篇、医药卫生篇。所收内容有经济概念及名词来源,科学技术发展,医学知识,生活中观察身体状况的常识,长寿妙方,各种疾病的辅助疗法、食疗法,美容知识,婚姻、男女生理卫生知识,以及一些名方、秘方、偏方,一些物品的药用价值,服用药物的基础知识等。具体题目有“国际红十字及红十字日的由来”、“人体中的数字”、“人体的报警信号”、“从手相判断病症”、“松叶健康疗法”、“返老还童液”、“日本长寿百岁法”、“吃错药的催吐方法”、“白发、脱发的食品疗法”、“巧除‘肉中刺’”、“怎样补身体”、“夫妻和美食”诸”、“青春期卫生”、“美乳食疗法”、“皮肤迅速转白嫩法”、“不会令人发胖的肉食”、“日本流行扎手指减肥”、“疾病禁忌”、“中药的‘十八反’和‘十九畏’等等。读本册可使读者增长中西医疗方面的知识,了解一些常见病、多发病的辅助疗法和食品疗法,生理卫生常识,减肥和美容方法,以及药物的使用、服用要求和禁忌等,增加对身体保养和疾病防治的认识,提高身体质量,从容面对现代社会生活的压力。阅读本册书可使读者对生活中的一些常识有较为清晰的认识,丰富生活阅历,增加生活的乐趣,更加合理地安排生活中的一切。

本书读者对象为各界人士,没有任何限制。

前 言

当今世界，瞬息万变，知识成倍增长，而人的寿命短暂，工作繁忙，精力有限，要想凭借脑子记下所需要的知识，再博闻强记的人也是不可能的。怎么办呢？清代书画家和文学家郑板桥非常重视做读书笔记。他说：“阅读时见有切于实用之句，宜随手摘录。若能分门别类积成巨册，作文时可作材料，利益无穷也。”世界大文豪、中国现代伟大的文学家、思想家、革命家鲁迅也说过：“无论什么事，如果继续收集材料，积之10年，总可成一学者。”俄国文学巨匠列夫·托尔斯泰说：“身边永远要带着铅笔和笔记本。读书和谈话时碰到的一切美妙的地方和话语，都记录下来。”德国诗人、剧作家、思想家歌德，在谈到他积累资料时也说过：“我在这一点上就象一个人在年轻时积累了许多银币和铜币。年岁愈大，这些钱币的价值愈高。到最后，他青年时代的财产也在面前块块都变成纯金。”从上面名人的名言中，可看出积累资料的重要性。

我是个喜欢读书看报的人，30多年来从书刊、报纸、广播、电视中摘录下几百万字的资料，后遵循博采古今中外、荟萃精英的原则，分门别类，归纳成册。几年前，吉林大学出版社出版发行了我编的《歇后语新编》、《谚语集锦》、《俗语万条》、《字谜、成语谜分类选》等4本书，受到广大读者的欢迎。剩下的书稿，经过多次补充修改，现在又选编成册，提供给广大读者，希图使读者们用尽可能少的时间获得尽可能多的知识，解决大家在日常工作、学习和生活中经常遇到的具体问题，为您排忧解难。

由于剩下的稿件篇幅较大，因此分为几册出版。其中，第一册内容包括政治篇、道德修养篇、军事篇、人物篇，第二册包括历史篇、地理篇、文教体育篇，第三册包括习俗篇、生活篇，第四册包括

经济篇、科技篇、医药卫生篇，第五册包括词语篇、中外名言篇。总其书名为《集腋成裘——知识快餐》。

本册为这套书的第四册，主要是为大家提供一些参考性、可读性、趣味性和实用性的知识。所收内容有经济概念及名词来源，科学技术发展，医学知识，生活中观察身体状况的常识，长寿妙方，各种疾病的辅助疗法、食疗法，美容知识，婚姻、男女生理卫生知识，以及一些名方、秘方、偏方，一些物品的药用价值，服用药物的基础知识等。具体题目有“国际红十字及红十字日的由来”、“人体中的数字”、“人体的报警信号”、“从手相判断病症”、“松叶健康疗法”、“返老还童液”、“日本长寿百岁法”、“吃错药的催吐方法”、“白发、脱发的食品疗法”、“巧除‘肉中刺’”、“怎样补身体”、“夫妻和美食谱”、“青春期卫生”、“美乳食疗法”、“皮肤迅速转白嫩法”、“不会令人发胖的肉食”、“日本流行扎手指减肥”、“疾病禁忌”、“中药的‘十八反’和‘十九畏’等等。读本册可使读者对一些经济概念和科技发展的历史过程有个初步的认识，增长中西医疗方面的知识，了解一些常见病、多发病的辅助疗法和食品疗法，生理卫生常识，减肥和美容方法，以及药物的使用、服用要求和禁忌等，增加对身体保养和疾病防治的认识，提高身体质量，从容面对现代社会生活的压力。相信，它会给您的知识库中增添一些新的东西。

本书由于取材范围广泛，又简明扼要，通俗易懂，各行各业、各年龄段的人都能从中找到自己喜爱的天地，增长相应的知识，开阔眼界。

编 者

1997年3月

目 录

经 济 篇

“文化大革命”中损失 5000 亿元	3
中国一日	3
新中国成立后历年国民收入水平构成及人均国民收入	4
1995 年中国各省市自治区人均收入	6
神州三宝歌	6
中国人民银行行名的来历	7
“银行”名称的由来	7
外汇牌价的含义	8
保险的由来	8
信用卡的来历	9
彩票的由来	10
各国货币名称	10
中国货币单位的由来	11
源远流长的纸币	11
中国现存最早的纸币	12
中国第一张人民币	12
人民币上的知识	13
怎样识别假币	14
“¥”是什么符号	14
“\$”的由来	15
“开”和“克拉”的由来	15

金额大写的由来	16
三百六十行的来历	16
市场之演变	17
商人的由来	17
“百货店”名称的由来	18
“经理”一词的由来	18
“下海”的由来	19
“做生意”的由来	20
“生意经”的来历	20
“买东西”的由来	21
“黑市”的由来	21
“小费”的由来	21
“带子会”的由来	22
“跳蚤市场”的由来	22
出口商品忌讳的商标	23
世界最富 10 国	23
世界性通货膨胀的由来	24
国际竞争力评价的由来	26
金钱买不到的 13 宗	27
古代陶朱公理财致富 12 则	27
钱的忠告	28
“索尼”(SONY)由来	29
关于“五谷”	29

科 技 篇

城市科学	33
行为科学	33
软科学	34
管理科学和管理工程	34

三要素知多少	35
“科学家”名称的由来	35
世界性的科学奖	36
诺贝尔奖金的由来	37
人类的发现与发明(1981 年以前)	38
自然科学 12 大发现	50
20 世纪自然科学的 4 大发现	51
中国古代科学技术简表	51
中国古代一些科学家的杰出成就	55
用中国人姓氏命名的科技成果	56
中国国防科技成就的几个第一	58
中国发射人造地球卫星情况	58
算术符号是谁创造的	59
亿以上的计数法	60
英制尺寸的由来	60
米的由来	61
“几何”的由来	61
物理量字母代号的由来	62
“马力”的来历	63
摄氏温度计的由来	63
X 射线的发现	63
“激光”一词的由来	64
火箭的由来	64
倒数计时发射火箭的由来	64
自行车的由来	65
飞机的发明	66
轮船的发明	66
电话的发明	67
中国最早的电报	67
“飞碟”一词的来历	68

避雷针问世后的艰难经历	68
电视的由来	69
圆珠笔的发明和改进	69
保温瓶的由来	70
“尼古丁”名称的来历	70
东西南北的字源	71
无头墨鱼的来历	71

医药卫生篇

“医学学”的由来	75
国际红十字及红十字日的由来	76
地球日的由来	77
“蛇杖”的由来	77
中药何以称“本草”	78
古代医生的称谓	78
医生称“大夫”的由来	79
中药店称“堂”的来历	79
中医悬壶的来历	80
“杏林”的由来	80
听诊器的来历	81
叩诊法的由来	81
针灸穴位由来	82
避孕套的由来	83
人体中的数字	83
人体的报警信号	84
人体健康的危险信号	84
从镜中检视自我健康状况	85
眼睛会告诉你有什么病	85
查口腔知健康	86

口腔异味常是疾病的信号	87
从指甲看病情	87
看手相判断病症	88
从肚脐看健康	88
尿色与健康	89
看舌头辨病	90
五官与心血管疾病	91
你的健康如何	91
松叶健康疗法	93
日本老年人风行服用的醋蛋液	93
趣味康复保健法	94
5 分钟气功消除疲劳法	94
返老还童茶	95
返老还童液	95
未老先衰补品	96
抗老防衰有妙方	97
乾隆长寿 16 字经	97
长寿妙诀	97
日本长寿百岁法	97
日本防衰老法	99
日本人的健康 10 训	99
抗衰老的 8 种方法	100
长寿的十多十少	100
怡寿三字谣	101
健身三字经	101
长寿歌集锦	101
养心六常存	102
养生三字歌	102
养生 10 训	102
起居健身 20 宜	102

延年益寿的 8 练·····	104
老年益寿操·····	104
长寿健身 5 功·····	106
养生 8 法·····	106
养生 7 字诀·····	106
养生防止 16 伤·····	107
养生 24“常”·····	107
自我保健 7 法·····	108
心理保健 10 法·····	109
老人保健 10 忌·····	110
10 乐增寿·····	110
影响寿命的 26 害·····	111
办公室健身术·····	111
人到老年有 10 怕·····	112
保真 10 功·····	113
保健 10 小功·····	113
有益于健康的几个小动作·····	114
怎样补身体·····	115
怎样补充微量元素·····	116
高血压 10 怕歌·····	116
高血压者的疗养·····	117
高血压治疗法·····	117
洋葱能治疗高血压·····	118
高血压病人宜吃花生、大枣、红萝卜、山楂·····	118
苓仲降压汤·····	119
血脂高吃什么好·····	119
高脂血症的饮食疗法·····	120
治疗高脂血症中医药方·····	121
动脉硬化症粥疗法·····	121
胆固醇和食品·····	122

常见食品的胆固醇含量·····	123
萝卜醋豆治冠心病·····	123
冠心病按摩疗法·····	124
按摩风池穴防治脑血栓·····	124
老人低血压的家庭治疗·····	125
治低血压两法·····	125
老年贫血食疗 5 法·····	126
老年人习惯性便秘的治疗·····	126
治便秘·····	127
三仁丸治便秘·····	127
通便 3 方·····	128
糖尿病的治疗·····	128
糖尿病患者食疗方·····	130
糖尿病的蔬菜疗法·····	133
盐水滚鸡蛋治糖尿病·····	133
减少夜尿的几种食疗法·····	133
治老人尿频方·····	134
治老年人遗尿方·····	134
老年人尿频的食物疗法·····	134
解毒利尿方·····	135
尿路结石食疗方·····	135
治胃下垂方·····	136
治胃痉挛·····	136
鸡蛋壳止胃痛·····	137
止胃痛 10 法·····	137
生大黄可治胃出血·····	138
治传染性肝炎方·····	139
治黄疸肝炎方·····	140
治肺炎方·····	141
肺炎的粥疗·····	142

治疗肺结核方·····	142
肺结核的中医验方·····	144
治肺气肿方·····	144
治气管炎良方·····	144
气管炎病人吃什么·····	145
咯血食疗方·····	146
咳嗽食疗验方·····	147
治喘一方·····	148
西瓜露治支气管哮喘·····	148
患了哮喘病怎么办·····	148
哮喘病的药醋疗法·····	149
如何选用止咳糖浆·····	150
紫菀二仁丸治慢性支气管炎·····	150
老年慢性支气管炎食疗·····	151
慢性支气管炎食疗验方·····	151
治肾炎方·····	152
老年耳鸣的治疗·····	153
消除耳鸣妙法·····	153
治眩晕方·····	154
治疗神经衰弱方·····	154
神经功能性心脏病的治疗方法·····	155
纠正散治疗植物神经紊乱·····	156
治脑血管意外后遗症半身不遂方·····	156
中风前的信号·····	156
治疗中风偏瘫方·····	157
老人常见病简易疗法·····	157
治震颤麻痹法·····	158
按摩疗法治失眠·····	159
不用药物也可催眠·····	159
治失眠法·····	160

失眠的饮食疗法·····	160
治慢性肠炎方·····	160
食道炎的饮食疗法·····	161
治慢性胃炎验方·····	162
治慢性胃炎、初期十二指肠球部溃疡·····	163
酒浸鲤鱼治胃溃疡·····	163
治胃病方 1 则·····	163
防治肠道传染病中草药方·····	164
两种简易止泻药·····	164
治泄泻验方·····	165
10 种泻痢的 10 种食疗·····	166
治痢疾、腹泻两方·····	167
多种呕吐速止法·····	167
吃错药的催吐方法·····	168
治消化不良验方·····	168
鲜姜治胃酸多·····	169
预防中暑药方·····	169
预防感冒 10 法·····	169
防感冒 10 饮·····	170
防治流感方·····	170
治感冒小验方·····	172
巧治感冒方·····	173
治头痛方·····	173
偏头痛的中药论治·····	174
治偏头痛方·····	175
头痛可用鱼头治·····	175
治腰腿痛方·····	176
治腰腿痛良方·····	177
老年人腰痛食疗方·····	178
功能性腰痛食疗方·····	178

老年肾虚腰痛食疗法·····	179
腰腿痛者锻炼法·····	180
治风湿关节炎·····	180
治肩臂痛·····	181
美尼尔氏综合症食疗验方·····	181
美尼尔氏综合症名方·····	182
烧焦的鱼肉会致癌·····	183
预防癌症 12 条 ·····	183
吃蔬菜能抗癌·····	184
怎样烹调利防癌·····	184
鹅掌疯药膏·····	185
治体癣及股癣病药方·····	185
根治甲癣·····	186
用蒜治脚癣·····	186
霍黄剂治足癣·····	187
妙除脚癣新方·····	187
脚癣的治疗·····	187
巧除脚臭·····	189
治汗脚的方法·····	189
快速巧治脚气·····	189
手脚裂口咋办·····	189
治疗皮肤皲裂 3 法·····	190
黄柏冰片治黄水疮·····	190
蒲公英合剂治脓疮·····	191
治天泡疮·····	191
葱叶治皮肤病·····	191
生漆皮炎的简易防治法·····	191
治疗皮炎验方·····	192
治夏季皮炎验方·····	193
治疗急慢性湿疹皮炎·····	193

紫草油治疗慢性湿疹·····	194
皮肤瘙痒怎么办·····	194
自治银屑病妙法·····	195
白癜风的食疗·····	195
治带状疱疹方·····	195
生殖器疱疹的中医治疗·····	196
治淋病验方选摘·····	199
荨麻疹·····	199
韭菜外搽治荨麻疹·····	200
治汗斑的土办法·····	200
治疗瘰疬的偏方·····	201
大蒜瓣治瘰疬·····	201
全蝎外用擅治痤疮·····	201
治面部痤疮方·····	201
烂嘴角的防治法·····	202
治疗声音嘶哑小验方·····	202
巧用茶叶治喉痛·····	202
鱼骨鯁喉的简易疗法·····	203
咽炎验方 10 款·····	203
慢性咽喉炎验方·····	204
防治小儿口腔溃疡·····	204
治口中唾液增多验方·····	205
腋臭治疗方法·····	205
治红鼻·····	205
治疗酒糟鼻新法·····	206
鼻子出血怎么办·····	206
止鼻流血 4 法·····	207
止血偏方·····	208
治过敏性鼻炎·····	209
防治牙痛偏方·····	209