

百科
系列丛书

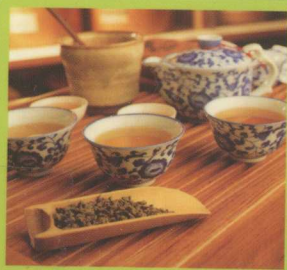


JianKang BAIKEQUANSHU 健康 百科全书

健康生活，从我开始。

最好的医生是自己；最好的药物是时间；
最好的心情是宁静；最好的运动是步行。

邹德金◎主编



中国戏剧出版社



Z228
67

百科
系列丛书



健康 百科全书

邹德金◎主编



中国戏剧出版社



图书在版编目(CIP)数据

百科探秘/邹德金主编.-北京:中国戏剧出版社,
2007.6

ISBN 978-7-104-02617-4

I. 百... II. 邹... III. 科学知识-普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076268 号

健康百科全书

责任编辑: 赵 莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮件: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金马印刷厂印刷

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 300

字 数: 5500 千

版 次: 2007 年 7 月北京第一版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02617-4

定 价: 498.00 元(全十册)

版权所有 违者必究

前言

你知道哪些常用食品有降脂作用吗？

你知道电脑族怎样预防眼部疾病吗？

你知道发生了烫伤怎么办吗？

你知道鼻出血的紧急处理方法吗？

你知道吃错药的催吐方法吗？

你知道在沙漠中遇险如何急救吗？

你知道消除额头皱纹的妙法吗？

你知道怎样对付油性粉刺皮肤吗？

你知道有哪些水果有利于瘦身吗？

你知道预防肥胖的进食八大原则吗？

.....

二十一世纪的主题是：人类理性地关注自身。所以从本质上关怀每一个人的身心健康，帮助每一个家庭构建现代文明健康的生活方式，促进社会和谐发展是我们编著此本百科图书的主题！

“七十年代送礼送点心。八十年代送礼送保健品，九十年代送礼送鲜花。”二十一世纪送礼送什么呢？在世界真正升华理性、回归自然、回归人、回归自我的二十一世纪，人最宝贵的是健康，所以二十一世纪送礼送健康。

这本书就是我们以一颗诚挚的心送给读者的礼物。

健康生活，从我开始。

《健康百科》，是一部由多位专家学者专为当代中国人“量身制作”的一本科学读本，是完全根据国人的体质特征、生活方式等方面的特点而编写的实用性百科全书。

现实中，我们的健康经受着越来越多的考验。

为什么我们经济发展了，钱多了，物质水平提高了，身体的毛病却越来越多了呢？有人就以为现在心脑血管病多、肿瘤、糖尿病多，都是因为经济发达了，生活富裕造成的，错了，完全错了！这并不是因为物质文明提高了造成的，而是因为精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。一手硬一手软，如果我们提高了

卫生保健知识,那么我们就可以在经济发达的同时更健康,而不是病更多。

因此,首先大家需要明白的是,病越来越多绝不是物质丰富了,收入多了,钱多了,是因为卫生保健知识没跟上。

什么是幸福?幸福没有标准,健康就是最大的幸福,健康对我们是最宝贵的。但健康面前人人平等,谁违背谁倒霉,谁顺应谁健康,这就叫好人一生平安。健康不能靠高科技、不能靠药物,最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的心情是宁静,最好的运动是步行。

全书以促进健康为目的,分门别类地从家庭健康、美容养颜、减肥健身、健康饮食、心灵鸡汤、两性世界、健康自测等七大方面讲述了近 1000 条健康生活指南。权威的文字,科学的解释给当代国人以正确的健康指导,使读者在阅读中健康享受每一天,使个人幸福,家庭幸福,社会也幸福。

编 者



目 录

第一章 健康饮食

夏天多饮豆饮料	2
消除脑疲劳,饮食也重要	2
网虫视力保健食谱	3
不要轻信“纯天然”	3
夏天比冬天更需要营养	4
大豆不仅仅提供植物蛋白	4
为什么有人喝茶会失眠	5
冬天吃什么水果好?	6
平时应该吃些什么东西补钙	6
每天补充的水果需要多少?	7
粥里放碱,喝了对身体好不好	7
肠胃不大好吃些什么食物保养好	8
可乐对身体真的有害处吗?	8
喝牛奶会中毒吗	9
吃什么东西可以调理肠胃	9
常吃大蒜对身体有哪些好处	10
便秘患者怎么吃	11
便秘怎么办	12
支气管炎病人怎么吃	13
脑出血病人怎么吃	15
冠心病怎么吃	15
骨质疏松症病人怎么吃	18
胆石症病人怎么吃	19
贫血老人怎么吃	19
高血压病人怎么吃	20
心力衰竭病人怎么吃	21
脱发症病人怎么吃	23
慢性胃炎病人怎么吃	24



健康百科

[全书]



JianKang
BAIKEQUANSHU

痔疮患者病人怎么吃	25
慢性肝炎病人怎么吃	25
伤寒病人怎么吃	26
溃疡性结肠炎病人怎么吃	28
何时吃甜食有利健康	29
防便秘,水果也要挑着吃	30
经常“上火”饮食治疗	31
喝鸡汤能否治流感	31
世界上最健康饮食菜单	32
冬季炖羊肉最养人	33
做这些菜时不宜放味精	34
早餐吃什么才更加耐饿	34
男人 20 能量勤补充	35
男人 30 整治亚健康	36
男人 40 膳食防疾病	36
六种水果的健康吃法	37
护住你的“营养素”	38
吃豆腐要搭伴儿	39
教你五招,轻松吃出细腻肌肤	40
哪些食物最补钙	41
现代快餐与维生素缺乏症	41
每天早上转转眼球有何好处	42
用脑过度——番茄炒鸡蛋	43
教你 3 招蜂蜜保养窍门	43
可爱女人的健康饮食指南	44
胡萝卜下酒会引发中毒	45
营养保健话芝麻	45
吃什么,美什么	46
男子需要补充哪些营养素	46
吃的九层境界	47
男人牛奶女人豆浆	48
咖啡女子健康提示录	48
绿色“夫妻菜”宜常吃	50
7 日滋补餐,营造好性致	51
夏季必学的健康家常菜	52
新婚男子的补肾食疗方法	53



健康 百科 「全书」

目 录

为了健康,吃点另类搭配	54
怎样煮豆浆才更健康	54
番茄如何吃能保护前列腺	55
胖人应该多吃土豆和红薯	55
“饿两顿”不如“饿两成”	56
脑力劳动者最佳食谱	56
消夏别忘食甜杏	57
自制菜系	57
春季养生食谱	60
盛夏家庭食物“环保”攻略	61
夏季饮食养生家庭食谱	64
日常生活中海带和粥其实最能养生	65
抗疲劳药膳系列	66
抗衰老药膳系列	67
养心安神药膳系列	69
益智健脑药膳系列	70
疾病食疗系列	71

第二章 家庭健康

家庭急救要诀	86
合理安排老年人的膳食	87
中年人如何防止发胖	88
少儿饮食应荤素搭配	89
多吃鱼能益寿健脑吗	90
男人的健康菜单	90
冬天怎样正确饮食	91
膳食纤维能预防老年病吗	92
冠心病病人也能长寿吗	92
高血压病人能进补吗	93
高血压病患者补钾有益处吗	94
高血压病人要进行适当的体力活动	95
高血压病人怎样进行冬季保健	96
高血压病人怎样控制体重	97
老年高血压病人生活上有哪些禁忌	97
高血压病人适合吃何种油	98
高血压病人怎样选择饮食	99



健康百科

[全书]



JianKang
BAIKEQUANSHU

哪些常用食品有降脂作用	99
人体内垃圾和毒素是怎样产生的?	101
电脑族眼部疾病的探究与预防	101
吃什么可以提高免疫力	102
决明子喝多了有什么害处吗	103
家庭简易理疗法	103
泡脚的好处及方法	104
经常大汗淋漓当心四种疾病	105
生气对人体的惊人伤害	106
茶渣做枕头——明目健脑	106
饭后 5 件事有害健康	107
脑力劳动者该拒绝职业病 4 法	108
人参、萝卜不能一起吃	108
腰酸背痛是房事过频了吗	109
洗澡有哪些注意事项	109
盗汗病人应怎样自我养护	111
用电脑会得哪些病	111
利用洗澡来锻炼性能力	112
大豆的保健成分以及功能	112
甲亢总体上有什么表现	113
眼睛的保健常识	114
小心冰箱导致肠道疾病	114
“有车族”须防两种病	115
骨质疏松的危害	116
春天疾病预防	117
预防感冒“九要点”	118
预防老年性白内障的方法	119
预防心血管病,从日常生活做起	119
糖尿病高危人群的早期预防	121
痛经自疗有妙法	122
家庭按摩浴缸理疗方法攻略	122
家庭常见病紫外线理疗方法	124
什么是微波疗法?微波对人体有害吗?	125
与肩周炎患者说锻炼	126
虫子虽小,毒害却大	126
踝关节扭伤的理疗	128



健康 百科 「全书」

目 录

长期卧床病人的家庭护理	129
昏迷病人的护理	134
心肌梗塞病人家庭护理指导	135
脑出血病人的家庭护理	135
胸部外科手术后	137
肿瘤患者外出旅游的护理手册	137
鼻出血家庭护理要点	138
春季话流腮	138
家有“三阳”病人怎么办	139
指导肝炎患者的疗养	140
猩红热的疗养与护理	141
细菌性痢疾的家庭护理	142
麻疹家庭护理要点	144
水痘的家庭护理要点	145
慢支肺气肿患者的康复护理	145
痛风病人的生活指导及护理	146
精神病人康复期的家庭护理	148
系统性红斑狼疮的家庭护理	148
糖尿病家庭护理	149
心肌梗塞病人家庭护理指导	150
哮喘病人的冬季护理	150
静脉曲张者康复技巧	150
对肝炎患者的十项忠告	151
肝移植:适合手术尽早做	152
85%的肝癌由肝炎、肝硬化引起	153
心力衰竭护理	153
急性化脓性中耳炎的护理	154
老年肺心病病人的家庭护理	155
老人如何选配和护理假牙	155
老年保健基础护理	156
老年性白内障如何护理	158
成人误服药物及毒物自救与互救	158
毒蘑菇中毒急救	159
误吞有毒物质后怎么办	160
砒霜中毒急应如何急救	160
水银中毒怎么办	161



健康百科

[全书]



JianKang
BAIKEQUANSHU

瓦斯爆炸应该怎样处理	161
在沙漠中遇险如何急救	162
眼球穿通的急救方法	162
车祸现场急救	163
一氧化碳中毒症状及急救	163
枪弹伤急救	164
如何进行外伤事故急救	164
发生了烫伤怎么办	165
发生交通事故如何救助	165
风湿性心脏病护理	166
早搏的护理	167
甲亢的家庭护理	167
失眠患者护理	167
癫痫的急救	169
突发心脏病急救——咳嗽	170
咯血的急救方法	171
中风的家庭急救措施	171
高血压危象	173
抽风的紧急处理	173
急症常在夜间来临	173
呃逆的急救	175
牙龈出血紧急处理	175
急性心肌梗塞的表现与急救	176
包扎止血法	177
体温测量法	177
怎样做胸外心脏按压术	178
怎样做人工呼吸	178
教你如何指压止血	180
退烧药不要急着吃	180
急性腹泻的用药选择	181
碘酒、红汞不可混用	181
及时止血的方法	181
呕吐的处理	182
中暑的急救	184
鼻出血的紧急处理	185
手部外伤家庭急救	186



健康 百科 [全书]

目 录

防烫伤急救有妙招	187
高楼如何逃生七大秘诀	187
家庭急救六项注意	187
出现眩晕赶快卧倒	188
手指切伤的急救处理	189
持续高烧处理方法	189
惊厥(抽搐俗称抽风)急救法	189
下巴脱位急救法	190
成人呼吸道异物处理	190
吃错药的催吐方法	191
异物入眼莫乱揉	192
春天午睡有讲究	192
经常捶背有益健康	193
春季养生吃什么好?	194
口唇干裂吃啥好	194
养生恪守“十不过”	195
健康养生顺口溜	195
运动中出现小腿抽筋怎么处理	197
运动时关节韧带扭伤如何处理	197
锻炼时出现小腿骨疼痛如何处理	198
如何快速消除运动后的疲劳	198
如何加快消除疲劳	199
运动损伤的按摩和中草药疗法	199

第三章 美容养颜

好气色,粉底配	202
一头长发怎样保养	202
奇妙的美颜健身食谱	203
做个智慧女子——每天美丽一点点	203
清爽自然的美丽	205
让你青春的 10 种食物	206
起居健身十二法	206
中医养生法宝——睡前小米粥	206
媚眼保养 10 大妙招	207
八种水果能养护黑亮长发	208
越吃越美的 10 种食物	208



健康百科

[全书]



JianKang
BAIKEQUANSHU

柠檬美容养颜高手	209
雪莲有什么作用	210
巧化妆让唇形趋向完美	212
红唇提案滋润护唇	213
“口红配色”魔法	214
化妆的口红的成分是无毒无害吗	215
如何滋润解决肘部干燥	215
完美 7 步赶走雀斑脸	216
独家秘笈:盐加牛奶去黑头	216
全面美白 6 步曲	216
接触阳光前必须了解的几件事	217
明星防晒私房话	219
上妆急救站:重点式盖斑膏	219
隆胸美容悠着点	220
樱唇欲吻无妆亦媚	220
黑面变白嫩方	221
乳房下垂矫治方法	221
隆胸必知	222
扫除皱纹只轻松几件事	222
吃美食轻松除雀斑	224
补水保湿从洗脸开始	225
多擦防晒油可以减少儿童患皮肤癌	227
消除额头皱纹有妙法	227
影响皱纹的六大不良习惯	228
为什么仰睡可以减少皱纹	229
面部防皱 7 忌	229
使用眼霜的五大误区	230
轻松告别抬头纹	231
预防皱纹的锦囊妙计	231
上网女性如何保护容颜	231
拒绝冬季干手干脚症	232
不同肤质的保湿行动	233
秋冬季节的皮肤保养	233
秋季护肤,保湿是关键	234
冬季更需要防晒	234
柠檬黄瓜西红柿安全护肤除雀斑	235



健康 百科 「全书」

目 录

只要蝴蝶不要斑	236
菜篮子里的“去皱佳品”	236
美白防晒九关键	237
食疗妙招轻松祛雀斑	239
去除“黑色”面纱	239
告别“蓝色”笼罩	239
拒绝阳光纹身	240
阳光下惹恼皮肤	241
5 条防晒小招数个个要牢记	241
水果当饭能吃瘦吗	242
秋水明眸滋润心得	242
对眼角细纹说 byebye	243
草药助你抗老防衰	243
显示器污染正在毁掉你的美貌	244
告别粉刺先摆脱十大魔障	245
对付油性粉刺皮肤	246
巧用珍珠粉 5 步去黑头	247
让春季肌肤无油无虑	247
让皮肤拥有最佳的战痘能力	248
有效的抗痘 6 个绝招	250
6 个控油小秘方	251
油光 MM, 控油之道	251
除痘良方	252

第四章 减肥健身

几种简单的室内减肥运动	254
让自己越来越健美	254
白领女性教你瘦小腹	255
随时随地的健身术	256
胖人宜吃哪些肉类	258
瘦身水果风云榜	259
核果减肥法、爱吃油水不发胖	259
调整体态的最佳瑜伽调息法	260
运动过后莫忘“冷却”	260
锻炼方式别“从一而终”	261
性格不同健身方式也不同	261



健康百科

[全书]



JianKang
BAIKEQUANSHU

骑车锻炼注意三不宜	262
巧防游泳腿抽筋	263
晨练也有很多讲究	263
最简单的除皱方法	264
瘦身健身 10 个误区	265
助你 3 天减 10 磅的瘦身菜单	266
揭秘懒 MM 的瘦身食谱之真相	267
爬楼梯锻炼你该注意啥	268
简单有效的健身运动	268
无时无刻美臀三式	269
运动是男人美容之源	269
标准男人健身方案	270
男士肩肌速成训练	271
风情瘦身,肚皮舞魔力呈现	272
锻炼后为什么体重反而上升?	273
日常背部护理要诀 11 招	273
五个动作——美人塑身术	274
塑造动人的背部曲线	275
毛巾挑战你的玉臀	276
“菜鸟”健身房怎么选	277
最适合女性的六项运动	279
三周完成美臀大计	281
坐班族如何摆脱粗壮大腿	282
健身不能当“周末战士”	283
家里也能够做的健身操	284
看看你是否要胖起来	285
控制体重小秘方	286
吃零食而不胖	286
“大人病”该从儿童防	287
减肥者体重回升的危险期	287
25 岁以后的苗条秘诀	288
“隐形”脂肪	289
苗条十大原则	290
苗条女性的奥秘	291
糖与肥胖	292
限制脂肪	293



健康 百科「全书」

目 录

瘦身是一种习惯	293
女人什么体型最健美	294
需要减肥的人	294
中年男子健身要多出汗	295
预防肥胖的“五要素”	295
酸奶和牛奶哪个让你肥	296
预防肥胖的进食八大原则	296
减肥战略 ABC	297
发福可以,发腹不可以	298
减肥莫“减水”	299
瘦身是检验有氧操有效的唯一标准	299
“甜”言“蜜”语:你要如何减肥?	300
暴食症会增加肥胖	301
男士为什么婚后易发胖	301
减肥并不在于少吃脂肪	302
体内的细菌决定你胖不胖	303
冬季“发胖”的十条原因	304
睡眠不足也可诱发肥胖	306
不能承受之瘦:神经性厌食与贪食	306
健美健身认识上五盲点	308
小心减肥减出的小痘痘	309
减肥药,吃还是不吃	310
在家减肥,如何自己做运动	311
减肥结果减到闭经值吗	311
5 大错误观念使人易发胖	312
3 大错误减肥方法事倍功半	313
把握好一生中 3 大易发胖阶段	313
减肥容易犯的四大错误	313
中年女性的减肥三误区	314
拒绝不当的减肥法	315
节食中常见的误区	316
盲目减肥有损大脑	316
盲目减肥诱发疾病	317
莫以束腰求苗条	317
男士减成阳痿	318
青少年减肥请不要减力	319

少女“减肥综合症”祸起	320
-------------------	-----

第五章 两性世界

性在男女一生中的互变	322
怎样成为性爱高手	323
你知道“阳痿”的科学定义是什么	325
6 大原因会让男人变成性冷淡	325
小伙子怎样调适性的冲动	326
如何保持外生殖器的卫生	327
怎样判断性生活是否过度了	327
正确判断你的“性能力”	328
男人不愿吐露的性秘密	329
男人引以为戒的性经验	330
好色背后的性自卑感	331
性是爱的起点也是终点	332
怎样才能享有超人性能力	333
阴茎“骨折”析因	334
爱之后四不要	334
性生活不要刻意安排	335
传统性误区解谬	335
保险套过敏	337
手淫会引发精神颓废吗	337
性高潮增加受孕的机会	338
抻拉脊背性爱不累	338
睡眠与性有什么关系	339
不孕,再造“生”机	339
性保健:床上娇妻是不是性福	342
性爱之前别忘做好卫生处理	343
提醒:吃完饭后立即做爱害处多	344
勾魂性欲产生的全过程	344
有爱的性才能让人身心满足	346
用声音来提升性高潮	347
一次缠绵多次快乐他也能有	348
全神投入体验最妙性高潮	348
性爱缺一不可的三个阶段	349
第一次性爱的操作指南	351



健康百科

[全书]



JianKang
BAIKEQUANSHU