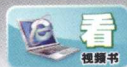




名醫指渌 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



小知识 大健康

- 多部小知识大健康主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

小知识大健康



编著◎戴述美 胡瑞雪 管红菊 李 莉 马汴梁 胡献国
林 青 南 菱 蔡 鸣 陈仁惇 石振钟 王惟恒
夏建军 臧英年 王强虎



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

小知健康/戴述美等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11
(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2998-2

I. 小… II. 戴… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198886号

策划编辑:王 华 焦健姿 **文字编辑:**王久红 **责任审读:**李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱 **邮编:**100036

质量反馈电话:(010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8721

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.25·彩页4面 **字数:**160千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

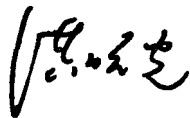
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

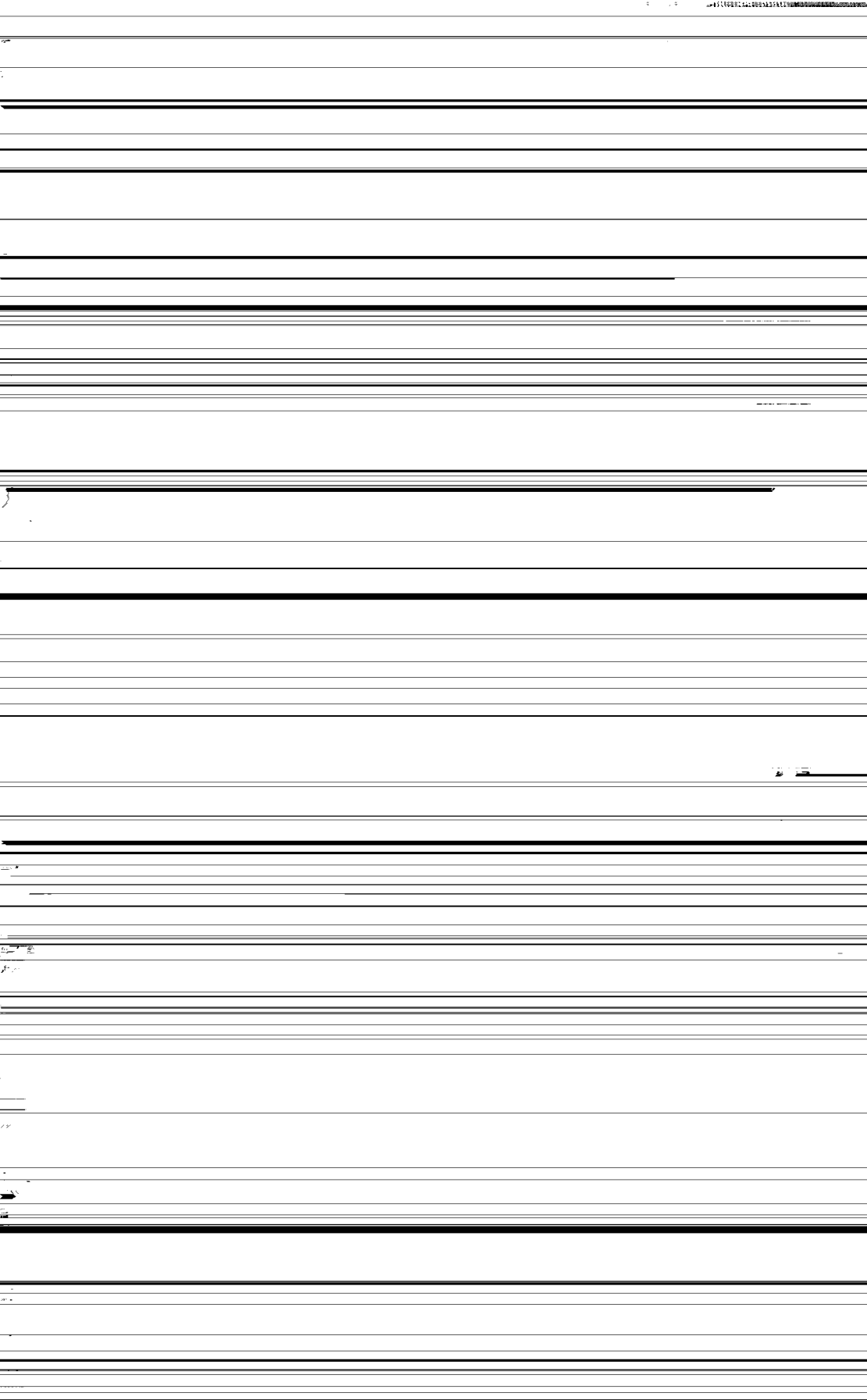
传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家

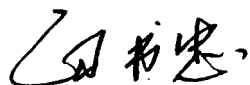


2009年8月28日



和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read '李书春' (Li Shuchun), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

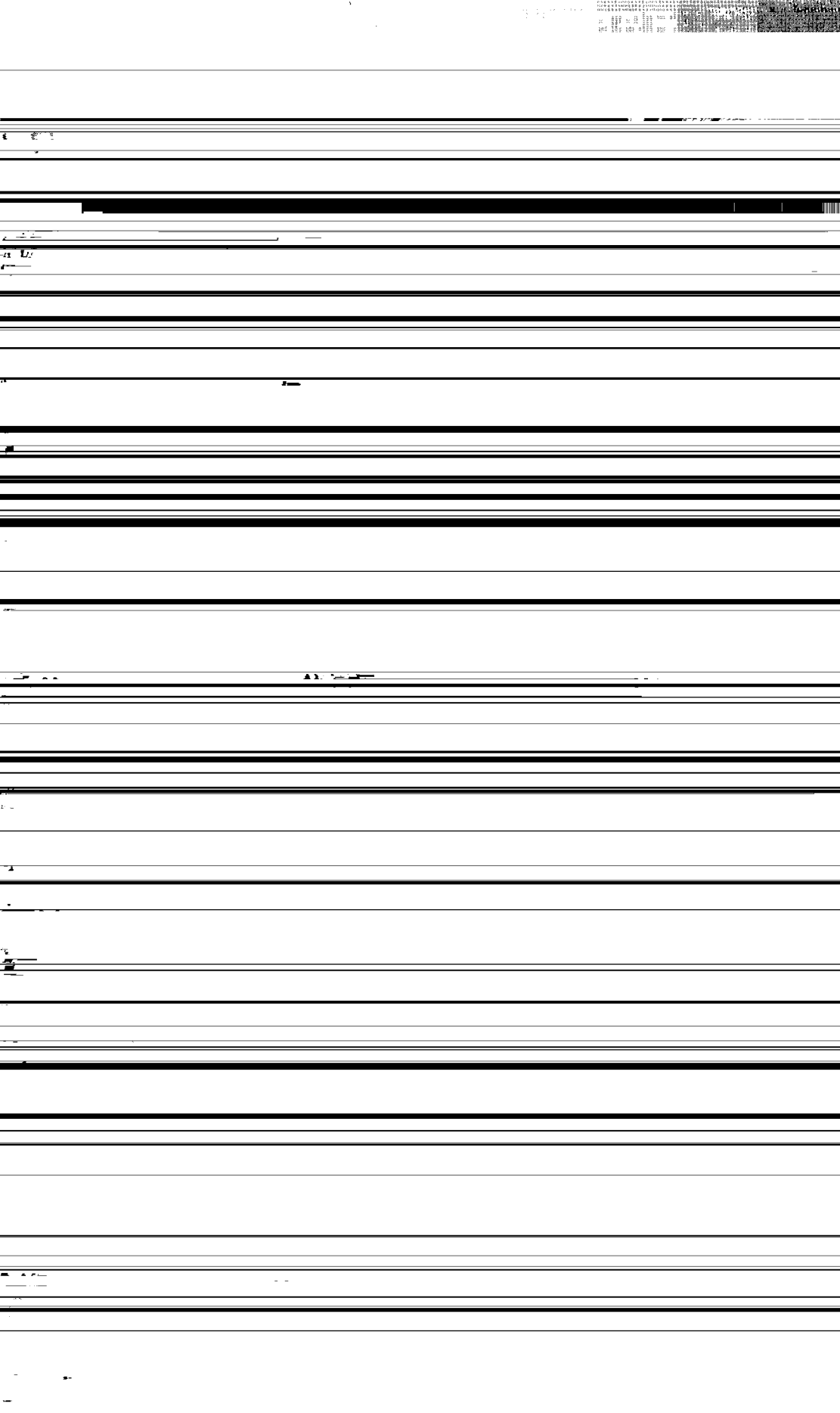
- 1 《小知识大健康》 / 1
- 2 《保健药酒配方1000首》 / 9
- 3 《醒酒解酒妙方》 / 17
- 4 《饮酒与解酒的学问》 / 21
- 5 《酒医生》 / 29
- 6 《茶医生》 / 33
- 7 《润肠排毒菜点茶饮》 / 43
- 8 《认识大蒜利用大蒜》 / 53
- 9 《生姜妙用》 / 57
- 10 《说盐与用盐：食盐知识与生活用盐经验》 / 65
- 11 《无烟是福》 / 71
- 12 《五谷杂粮是良药》 / 77

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 81

- 1 糖尿病防治精选系列 / 81
- 2 高血压防治精选系列 / 81
- 3 高血脂防治精选系列 / 81
- 4 冠心病防治精选系列 / 82
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 82
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 82
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 83

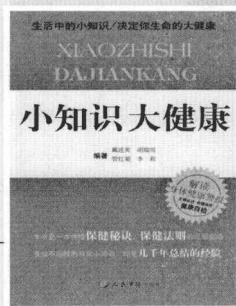
- 8 乙肝防治精选系列 / 83
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 83
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 84
- 11 传染病防治精选系列 / 84
- 12 杂病自疗精选系列 / 85
- 13 关节病防治精选系列 / 85
- 14 痛风防治精选系列 / 85
- 15 男科病防治必读系列 / 86
- 16 女性常见病防治必读系列 / 86
- 17 两性健康百事通系列 / 87
- 18 失眠防治精选系列 / 87
- 19 人生百忧解系列 / 87
- 20 学当家庭医生系列 / 88
- 21 百病外治精选系列 / 88
- 22 意外防范与救治系列 / 89
- 23 家庭护理须知系列 / 89
- 24 安全用药指南系列 / 90
- 25 生活中的金点子系列 / 90
- 26 老年保健必读系列 / 90
- 27 健康妙招系列 / 91
- 28 小知识大健康系列 / 91
- 29 养生长寿精要系列 / 92
- 30 养生功法系列 / 92



小知识 大健康

XIAO ZHISHI DA JIANKANG

编 著◎戴述美 胡瑞雪 管红菊 李 莉



1

内容提要

生活中的小知识，却能维护你生命的大健康！身体的健康在很大程度上取决于人们对健康的认知和态度，要想健康常在，需要保持良好的生活习惯、运用生活中的保健“秘诀”，需要人们一生的积累。

本书是一本传授保健秘诀、保健法则的经验集成。分九部分，讲述食品、营养保健，生活、生理保健，常见病症防治，家庭急救和护理，必备的部分诊疗知识，药物不良反应，家庭科学用药，童、妇女及特殊病用药，正确使用保健品等从生活中总结出来的、可以帮助人们更好地获得健康的小知识。这本休闲、实用的健康保健类读物倡导健康理念，语言轻松，形式活泼，贴近群众，适合大中城市关注养生者阅读。祝愿大家在生活中拥有健康！



- 28.咳嗽、咳痰的原因，如何选用止咳祛痰的中药和西药
- 29.预防失眠选对药，打鼾是否危险关键在于睡眠呼吸暂停综合征
- 30.痔疮、结石可有多种方法防治
- 31.口臭、腋臭（狐臭）的发生与防治
- 32.消化不良、腹胀和打嗝，如何对症选药
- 33.胃酸过多、慢性胃炎、胃溃疡的自我治疗
- 34.腹泻、便秘的原因及如何选用非处方药
- 35.胸腔积液、腹水形成的原因与防治
- 36.人体水肿与疾病有关，对症选药康复快
- 37.夜尿多发生的原因与防治
- 38.血液会出现哪些异常现象，贫血对健康有多大危害
- 39.高血脂和高血糖对健康有哪些危害
- 40.高血压的产生及危害，如何防治高血压
- 41.动脉硬化、心肌梗死危险大，及早防治是关键
- 42.心绞痛和心律失常的防治，什么是心悸和心力衰竭
- 43.猝死、“过劳死”的发生与防治
- 44.常生小病可因祸得福，有些病症是对机体的保护
- 45.精神病、神经病的发生与防治
- 46.什么是免疫和免疫性疾病
- 47.过敏性疾病如何选药，药物过敏的判断及认识误区
- 48.什么是病毒性疾病，传染病的传播及控制
- 49.什么是性病，淋病、尖锐湿疣、生殖器疱疹发生与防治
- 50.什么是血液病，白血病及再生障碍性贫血发生与防治
- 51.癌症的发生与早期症状，癌细胞转移的三个条件
- 52.多数癌症病人不是“病死”的，癌症的防治
- 53.什么是人畜共患病，人禽流感不可怕，但要有效防控

四、家庭急救和护理

- 54.家庭急救忌盲目，鼻出血、咯血后急救有办法
- 55.慢性支气管炎、支气管哮喘及肺心病的救护
- 56.肝硬化、肝腹水病人的救护
- 57.心脑血管病的危害，突发高血压病和糖尿病后的救治
- 58.冠心病的易患因素及发作后的急救
- 59.卒中发生有诱因，突发卒中的急救，卒中后遗症可治愈

60. 老年痴呆症和帕金森病（震颤麻痹）的救护
61. 挫伤、晒伤、烧伤、烫伤、冻伤后的急救
62. 身体扭伤后冷敷好还是热敷好
63. 外伤（炸伤）急救“莽动”之后伤会更重
64. 人体中毒如何解毒，毒品危害大，戒毒用药有方法
65. 食物中毒后有症状，家庭应如何防止食物中毒
66. 细菌性食物中毒有特征，解毒急救分四步
67. 酵米面为什么会引起中毒，中毒后应如何急救
68. 酒精、毒蘑菇为什么会引起中毒，中毒后应如何急救
69. 农药、灭鼠药为什么会使人中毒，中毒后应如何急救
70. 常见化学危险品、煤气中毒后的症状与急救
71. 成人、小儿中暑后应如何急救
72. 毒蛇、蜈蚣、黄蜂、蚊虫等咬（蜇）伤后应如何急救
73. 人体受到各种异物伤害后应如何急救
74. 游泳遇险时应怎样自救，溺水后怎样急救
75. 掉入废井深坑后应如何急救
76. 发生交通意外事故后应如何急救
77. 发生触电的原因有哪些，触电后应如何急救
78. 如何防止雷击，遭雷击或突发洪水、泥石流后如何自救
79. 地震、海啸、龙卷风发生后应怎样进行自救

五、必备的部分诊疗知识

80. 化验前慎用药，抽血化验要空腹，化验单上阳性阴性有区别
81. 输血为何要输同型血，即使输同型血也可能发生并发症
82. 生殖与血型有关系，亲子鉴定怎样进行
83. 超声波和CT能检查内脏和大脑疾病
84. 介入治疗和溶栓治疗不同，腹腔镜切除胆结石又快又好
85. 骨髓移植和造血干细胞移植的条件及方法
86. 腹膜透析、血液透析和肾移植不同
87. 针灸为什么能治病，掐“人中”为何能救人
88. 外伤创口消毒，要根据病情选准消毒药

六、药物不良反应

89. 药物能治病，但也有不良反应
90. 注射剂不良反应发生率要比其他药物更高
91. 长期使用某些药物使原发病加重，甚至使人提前衰老
92. 用药不当易引发新病，“心药”有时会“伤心”
93. 用了退热药为何还发热，安定类药物为何不“安定”
94. 复方与复合，西药合用不当会产生不良后果
95. 有些西药、中药合用会产生或增强不良反应
96. 滥用抗生素危害大，有人服用复方新诺明后大笑不止
97. 滥用激素、眼药水会危害健康
98. 滥用“性药”对人体有害，如何选用性用品
99. 有些药物会罹患肝脏
100. 有些药物对肾脏有损害
101. 有些药物易引起血脂异常，甚至导致药物性卒中
102. 有些药物服用后可能使人“变丑”
103. 有些药物易“伤血”
104. 有些药物可能引起耳聋
105. 有些药物会导致男性阳痿
106. 有些药物会导致营养障碍或容易上瘾

七、家庭科学用药

107. 有些炎症消炎可不用抗生素，治耳疾使用滴鼻药不为错
108. 常见的无效用药有哪些，它有什么危害
109. 同是止泻药应用有区别，药名一字之差千万别用错
110. 有些药物不能在两小时内合用，服用利尿药应遵守四原则
111. 老年人、教师、司机应慎用的某些药物
112. 擅自改变处方药服法会降低药效
113. 有的药片掰开或嚼碎服用会失效，压碎药片服用更危险
114. 节假日不能停药，忘记吃药已过时不可以补吃
115. 抗炎止痛药要慎用，他人的药物不能随便借来用
116. 注射青霉素一定要皮试，使用头孢菌素应注意安全
117. 有哪些不良用药习惯，它对健康有什么影响
118. 使用验方要因人而异，应用偏方需要注意安全

