

从头到脚

全集

说健康

李睿/主编



一种不生病的智慧

一本正确认知人体的手册

送给关爱自己、关爱亲朋的人们



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

从头到脚



说健康

李睿、王瑞

全集



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚说健康全集/李睿主编. —哈尔滨:

哈尔滨出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80753-359-7

I. 从… II. 李… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 112041 号

责任编辑:王 姝 李英文

封面设计:柏拉图设计工作室

从头到脚说健康全集

李睿 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbchs@yeah.net

网址:www.hrbchs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 24.5 字数 480 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-359-7

定价:35.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

目 录

第一章 了解人体构造

人体系统一览表	1
一、人体的呼吸	
什么是呼吸	2
为什么会呼吸急促	3
为什么人不能长时间呼吸纯氧	4
二、人体的循环	
体循环和肺循环	4
为什么一站起来就头晕	5
产生高血压的元凶	5
三、人体的消化和吸收	
不要小看唾液的作用	6
消化和吸收	7
四、人体的神经	
中枢神经系统和周围神经系统	7
痛觉能起到自我保护的作用	8
五、人体免疫力	
免疫力低下的 5 个征兆	8
如何提高免疫力	9
六、人体的运动	
什么是脱臼	10
肌肉拉伤是怎么回事	10

预防运动损伤的 5 种方法	11
七、人体的排泄	
憋尿可能引发严重病症	13
八、人体的繁殖	
我是从哪里来的	14
是什么决定了人的性别	15
第二章 优化人体机能	
人体保健常识一览表	16
一、提高大脑运作效率	
健脑面面观	16
7 类食物有益大脑	18
提高记忆力的 5 个要点	19
10 个坏习惯影响大脑健康	19
如何防治头晕	21
头痛不可滥服药	21
怎样消除“春困”	22
打哈欠可以驱困	22
二、挖掘头发潜在功能	
补充维生素 C 防脱发	23
油性头发应每天洗一次	23
中性或干性头发,每周洗头 4~5 次	24
洗头要用洗发剂	24
护发素经常为养发师所采用	24
按摩头皮好处多	24
常梳头有益健康	25
怎样梳头才能达到养生保健效果	25
对付枯黄头发的 6 个上策	25
打理卷发有 3 要点	26
预防脱发应注意 10 点	27
患了斑秃怎么办	28
睡前洗头不吹干极易造成慢性头痛	28
哪些人不宜烫发	29

一年内烫发不宜超过 4 次	29
常染发能引起癌症	30
三、清理耳朵里的“垃圾”	
搓耳具有保健作用	30
穿耳孔、戴耳环要预防感染	31
游泳时耳朵进水怎么办	31
听音乐时不要把音量开得太大	31
保护听力要从胎儿抓起	32
6 招预防老年性耳聋	32
频繁挖耳坏处多	33
耳内点药要注意	34
如何预防耳聋	34
耳鸣应及时治疗	34
耳郭外伤怎么办	35
如何预防爆震性耳聋	36
四、扫除眼睛“敌人”	
护眼面面观	36
富含维生素的食物对眼睛有益	37
怎样预防眼纹	38
电脑工作者的护眼技巧	38
电视爱好者如何护眼	39
乘公交车时不宜看电视	40
常戴近视眼镜不会使度数加深	40
要随时调整眼镜度数	41
隐形眼镜的配戴应慎重	41
隐形眼镜不宜天天戴	42
选好太阳镜对眼睛有好处	42
眼皮跳个不停可引起面瘫	43
眨眼不能太频繁	43
浓妆对眼睛有害	43
如何正确使用眼药水	44
让眼睛远离噪声	45

揪出日常生活中的眼睛杀手	45
眼袋需要手术消除吗	46
如何预防干眼症	46
化学性物质溅入眼睛应赶快冲洗	47
眼睑异常应及时治疗	47
五、加强鼻子护理	
护理鼻子面面观	48
干燥天气防止病从鼻入	49
擤鼻涕应一次擤一个鼻孔	49
小孩流鼻涕有可能发展成鼻炎	50
不要随便用点鼻药	50
鼻出血时怎么办	51
用什么办法可以对付打呼噜	51
撵走酒糟鼻的 5 个计策	52
预防鼻疖有妙招	52
六、巩固口腔防线	
口腔护理面面观	53
引起口臭的元凶	54
哪些妙招可以消除口臭	54
口吃应及时矫治	55
保护牙齿的 4 大诀窍	56
如何护理假牙	56
慎重对待牙齿不整	57
牙病不治可对心、脑、肺产生危害	57
虎牙切不可急着拔	58
嚼口香糖的时间一般不超过 15 分钟	58
饭后不宜使用牙签	59
儿童缺牙后也应镶牙	59
补过的牙齿能用多久	60
拔牙后冷、热敷要掌握时机	60
不要忽视牙龈出血	60
牙齿磨损怎么办	61

严重磨牙症可导致牙周破损	61
牙痛应及时治疗	62
龋齿要对症治疗	63
作好口腔保健可预防牙周疾病	63
智齿的家庭养护法	64
七、让手、臂动起来	
手部护理面面观	64
洗手是一门学问	65
让手“动”起来	66
如何保养好指甲	67
戴手套要因人而异	67
不宜用汽油洗手	68
不宜按压手指关节	68
八、腿、脚不仅用来走路	
哪些食物有益于美腿	68
揉脚有益于身体健康	69
防腿脚衰老的 6 个细节	70
不要挖趾甲两侧	70
热天不要用凉水冲脚	71
冬天不要穿着袜子睡觉	71
睡觉时避免脚底迎风	72
赤脚走路益于健康	72
快步行走有益身心	73
踏石走路有益处	73
架高双腿有益健康	74
倒走和倒跑要注意安全	74
常跷二郎腿有损健康	75
小腿抽筋夜间发作怎么办	75
对付脚鸡眼的 4 个秘方	76
防治脚气应注意哪些问题	76
怎样减轻足跟痛	77

九、皮肤还可以更健康

皮肤四季保健面面观	77
对皮肤健康有益的水果	78
多喝水可预防皮肤干燥	78
皮肤暴晒后可使用凉开水来擦洗	79
橄榄油护肤效果佳	80
空调房里的护肤绝招	81
对付粉刺、暗疮、红斑、毛孔粗大等有妙计	81
夏天不宜化浓妆	81
夏天不宜马上擦掉汗	82
婴儿油、果汁、牛奶、鸡蛋清都是秋冬护肤品	82
让护肤跟随旅途	83
新买的衬衣应先洗后穿	83
内、外衣不宜放在一起洗	84
洗澡 7 不宜	84
洗浴后不宜马上化妆	85
蒸汽美容时间不宜过长	86
办公室工作者如何养护皮肤	86
对抗皮肤过敏“三步曲”	87
为何面部总是患皮炎	88
疤痕可以消除吗	88
祛除青春痘的 6 种方法	89
怎样预防和治疗冻疮	90
远离疥疮,注意清洁最关键	90
如何消除狐臭	91
防治白癜风应忌服维生素 C	91
痱子瘙痒时,切不可搔抓	92
十、为脏、腑注入活力	
心脏保健面面观	93
运动可使心脏功能增强	93
吃茄子能保护心血管	94
心血管疾病患者冬季要注意保暖	94

暴怒、暴食、暴喜可诱发心绞痛等疾病	95
心脏病患者应慎戴耳环	95
胸式呼吸不利于肺部的健康	96
腹式呼吸有祛病延年的奇功	96
让肺倾听舒缓音乐	97
经常散步有益于肺健康	97
春天养肺注意防寒和饮食	98
秋天养肺注意精神要宁静	98
苹果、西红柿可保肺健康	99
吸烟易致肺癌	99
粉尘对肺危害大	100
高强度体育运动对肺有害	100
肺病患者不易饱食	101
啤酒喝得太多易患肺癌	101
预防脂肪肝要严格控制饮食	102
肝炎病人不宜多看电视	103
天气转凉后怎样预防胃病复发	103
用矮桌吃饭易伤胃	104
快餐食品不宜多吃	104
吃水泡饭有害健康	104
吃早餐时不宜喝冷饮	105
吃柿子容易引起胃结石	105
饭后不宜马上吃水果	106
饭后不宜立即喝茶	106
饭后不宜马上散步	106
饭后不宜马上游泳	106
如何防治恶心症	107
如何治疗肠道蛔虫	107
8招保健肾脏	108
多喝水防肾结石	109

第三章 引导人体自愈

人体自愈所需食物参照表	110
一、饮食决定人体自愈	
人体不能缺少哪些营养素	111
哪些食物富含维生素	111
营养平衡有助于人体修复	112
科学安排一日三餐能做到营养平衡	113
忽略早餐可能会引起疾病	114
空腹食用牛奶、大蒜等会引起疾病	115
吃水果看疾病	116
哪些病人要慎食水果	117
吃水果看颜色	117
吃什么可以补血	118
什么样的血型选择什么样的食物	118
哪些食物可使血管更“年轻”	119
人体缺乏营养后的不良反应	120
蔬菜可消除亚硝酸胺的致癌作用	121
吃早餐时不宜先喝蔬果汁等饮料	122
科学搭配午餐,提高人体机能	122
晚餐不宜吃得太饱	123
春季喝粥,重在养肝	124
夏季喝粥,解暑利胃	124
秋季喝粥,润燥益气	125
冬季喝粥,增强体质	125
调味品是治病高手	125
醋,治病又养生	129
二、睡眠辅助人体自愈	
不同的人的睡眠质量与时间	131
不同人群的睡眠习惯	132
睡前锻炼有助睡眠	132
睡眠姿势影响健康	133
取消午休可对付失眠	135

良好的饮食习惯可避免瞌睡	135
晨练后睡“回笼觉”有三大害处	137
伏案午睡无益健康	137
午睡时应注意什么	138
不要“戴”这5种东西睡觉	139
睡觉时不要开灯	140
儿童常睡软床影响正常发育	141
老人睡软床容易引起骨骼疾病	142
枕头太高或太低都不利于健康	142
起床后不应马上叠被子	143
三、运动加速人体自愈	
不同人群的运动方案	144
选择合适的运动方式	145
恰当安排运动量	145
人体所需的六大最佳运动	146
小量随意运动益身心	147
祛病健身的被窝健身操	148
跳一跳,心情舒畅,思维灵活	149
下蹲运动增强心脏活力	150
坚持步行益处多	150
在水中跑步有助于减肥	151
“手跑”有益身心	152
在雨中跑步健脑强体	152
倒走倒跑祛病健身	152
球类运动益身心	153
常游泳有利于健康	154
多活动双腿防衰老	155
马路牙子上练平衡	155
穿“铁鞋”锻炼身体	156
绑沙袋练腿力	156
大声喊叫可健身	156
清晨不宜作剧烈的运动	157

晚练的益处多	157
睡前运动有利于塑身	158
锻炼前两小时进食	158
久坐不动害处多	159
偶尔运动不利于健康	160
饭后不要急于运动	160
不要带病参加锻炼	161
四、心理引领人体自愈	
衡量身心健康的指标	162
不要对自己要求过高	164
不要把希望寄托在别人身上	164
疏导自己的愤怒情绪	164
暂时逃避	164
不要处处与人竞争	165
找人倾诉烦恼	165
为别人做些事	165
适当静默益处多	165
笑口常开益健康	166
轻松应对生活琐事	167
积极化解不良情绪	168
如何养成主动调整自己的习惯	169
积极克服“心累”	170
开阔心胸摆脱忧郁	171
过于敏感有碍健康	172
不要长时间生气	173
强忍眼泪不利于健康	173
让嫉妒之心走开	174
让贪婪之心止步	175

第四章 修复人体

人体紧急修复技能一览表	177
一、突发急症的急救护理	
心肌梗死	178

癫痫	178
高血压	179
昏厥	180
休克	180
中暑	181
二、创伤急救护理	
颅脑损伤	182
头皮撕脱伤	183
头皮血肿	184
眼部损伤	184
胸部损伤	185
腰部扭伤	185
锁骨骨折	186
脊柱骨折	186
肩关节脱位	187
膝部骨折	187
足踝骨折	187
跟腱断裂	188
三、意外伤害急救护理	
消化道异物	188
呼吸道异物	189
眼内异物	190
鼻内异物	191
耳内异物	191
鱼骨刺入咽喉	192
手指切割伤	192
脚底刺伤	193
皮肤烫伤	193
咽部烫伤	194
冻伤	194
跌伤	195
溺水	195

抽筋	196
触电	196
毒蛇咬伤	197
狗咬伤	198
蜂蜇伤	199
缢死	199
割脉	200
四、中毒急救与护理	
食物中毒	200
农药中毒	202
煤气中毒	203
药物中毒	204
酒精中毒	205
砒霜中毒	205
误饮洗涤剂	206
五、五官疾病防治	
青光眼	207
白内障	208
结膜炎	209
鼻窦炎	210
牙龈炎	211
口腔溃疡	212
六、呼吸系统疾病防治	
感冒	213
百日咳	215
慢性支气管炎	217
肺炎	218
非典型性肺炎(SARS)	219
肺结核	220
肺气肿	221
哮喘	223

七、心血管疾病防治

高血压	224
高血脂	226
中风	229
冠心病	232
贫血	234
下肢静脉曲张	235

八、消化系统疾病防治

消化不良	236
胃炎	237
消化性溃疡	240
痢疾	241
便秘	243
痔疮	244

九、内分泌或泌尿系统疾病防治

流行性腮腺炎	245
糖尿病	247
肝炎	249
胆结石	251
肾结石	252

十、神经系统疾病防治

偏头痛	253
失眠	254
神经衰弱	255
脊髓灰质炎	256
流行性脑脊髓膜炎	258
帕金森症	259
老年性痴呆症	260

十一、生殖系统疾病防治

前列腺炎	263
阳痿	264
痛经	266

阴道炎	267
十二、癌症防治	
肺 癌	269
肝 癌	272
食道癌	273
胃 癌	276
大肠癌	278
乳腺癌	280
宫颈癌	282
白血病	284
艾滋病	286
十三、产后修复	
产后伤口的愈合	287
产后身体清洁很重要	288
产后及时排尿,防止便秘	289
产后预防生育性肥胖	289
产后心理安抚	289
产后乳房保养	290
产后 42 天忌房事	290
产后不宜滋补过度	290
产后不宜久卧	290
产后不宜喝炖老母鸡汤	291
剖宫产产妇的饮食禁忌	292
产后忌不刷牙	292
产后忌多吃味精	292
产后忌急于服用人参	293
产后忌过多吃鸡蛋	293
产后忌多吃红糖	294
产后瘦身有 4 宜	294
产后运动巧安排	295
产妇生病不可讳疾忌医	297