



[暑期社会实践宣传手册]

**浙江中医学院计算机科学与技术系
赴临安社会实践小分队编
2005年7月**

目录

健康手册

◇ 教你轻松度夏	1
◇ 常见病防治	1
◇ 急救知识	3
◇ 健康饮食	5
◇ 健康误区	10
◇ 家庭药箱	11
◇ 健康生活	12
◇ 生活中的妙用	15

计算机维修知识手册

◇ 常识篇	17
◇ 专题篇	20



教你轻松度夏

1. 帮你度夏——1
2. 怎样防治痱子？——1

帮你度夏

夏季气温高，常常会使人感到烦闷，睡眠不好，食欲不振，精神萎靡，影响工作和学习，因此夏季更应该特别注意日常保健。

值
在
蒜对
毛孔张
这样很容易



夏天由于出汗较多，会丢失大量水分和无机盐，应该相应增加饮水量。

得注意的是：不要等到口渴的时候才想到要喝水，也不能一次饮用过量。

饮食上应少吃油腻，多食富于营养易于消化的清淡食物。适当食用大

预防肠道传染病的发生很有帮助。夏季人体新陈代谢增加，汗液外排，

开，故不可以贪凉，空调的温度要适度，也不应让电扇直吹或者干脆露宿，

“伤风致病”。盛夏，阳光中的紫外线强烈，男士由于从事室外作业的人

较多，应注意避免阳光直射皮肤，防止皮肤受损。

夏天人容易紧张，烦躁，所以更应该注意保持平静的心情，正如古语所说：“心静自然凉”。

怎样防治痱子？

痱子是在高温、高湿度环境下汗液排出不畅引起的汗腺周围发炎。痱子好发于头部、颈部、额部、前胸、后背，被抓破后可发生化脓性感染，影响身体健康。

生了痱子切忌抓挠、烫洗，每天可用温水将患处清洗几次，再擦些痱子粉，较严重者可用炉甘石洗剂涂擦。如果瘙痒难忍，可用组织胺类药物止痒，以免抓挠引起更大的皮肤损害。

预防痱子的发生，要尽量减少暴露在高温、高湿环境下的时间，居室内保持通风，保持皮肤清洁干燥，每天勤洗澡，避免使用刺激过强的洗剂，穿透气吸汗的棉麻衣料，保持皮肤蒸发散热。夏天坐月子的产妇要及时擦洗汗液，勿穿过紧的衣服。婴儿睡觉时应多翻身，皮肤上的汗液要及时擦干，沐浴后敷以爽身粉，保持皮肤干燥。夏季常饮菊花茶、绿豆汤等消暑祛热的饮料对痱子有预防作用。

常见病防治

1. 高血压饮食原则——1
2. 肝病的常见症状——2
3. 大三阳，小三阳——2

高血压饮食原则

高血压患者首先要控制热能的摄入。这样可使症状如呼吸困难等得到改善。提倡吃复合糖类，如淀粉、标准面粉、玉米、小米、燕麦等植物纤维较多的食物，促进肠道蠕动。有利于胆固醇的排泄；少食葡萄糖、果糖及蔗糖，这类糖属于单糖，易引起血脂升高。



限制脂肪的摄入。膳食中应限制动物脂肪的摄入，烹调时，多采用植物油，胆固醇限制在每日 300 毫克以下。可多吃一些鱼，海鱼能降低血浆胆固醇，还可预防中风，还对防止高血压并发症有一定作用。

适量摄入蛋白质。高血压病人每日蛋白质的量为每公斤体重 1 克为宜，其中植物蛋白应占 50%，最好用大豆蛋白，大豆蛋白虽无降压作用，但能防止脑卒中的发生。每周还应吃 2~3 次鱼类蛋白质，可改善血管弹性和通透性，增加尿、钠排出，从而降低血压。平时还应多注意吃含酪氨酸丰富的食物，如去酯奶、酸牛奶、奶豆腐、海鱼等，如果高血压合并肾功能不全时，应限制蛋白质的摄入。

多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物。

肝病的常见症状

最突出的症状是疲倦乏力和不思饮食。常见症状是肋下胀痛或不适，恶心，厌油腻，不适饮食，食后胀满或有黄疸，口干，大便或干或溏，小便黄，或有低烧，头昏耳鸣，面色萎黄无华等。如果是肝硬化，除有肝炎的临床表现之外，还有腹水，复辟血管突出，周身水肿，尿少，肝掌，蜘蛛痣，严重者还可能大出血。

大三阳, 小三阳

所谓“大三阳”，指的是“表面抗原”、“核心抗体”和“e 抗原”同时阳性。

——“表面抗原”阳性，表示感染了乙肝病毒；

——“核心抗体”阳性，表示感染乙肝病毒以后，病毒正在人体内活跃地复制，有传染性。

——“e 抗原”阳性，也表示乙肝病毒正在复制。

如果病人有“大三阳”，说明乙肝病毒在人体内复制活跃。病人的血液，以及唾液、精液、乳汁都有病毒存在，所以传染性很强。如果检查病人的转氨酶也高，就需积极进行治疗，同时要注意隔离，不要把肝炎传染给别人。

所谓“小三阳”，指的是“表面抗原”、“核心抗体”和“e 抗体”同时出现。

细心的读者或许会发现，“大三阳”和“小三阳”之间，前两项都是阳性，区别在于第三项不同。“大三阳”有“e 抗原”阳性，而“小三阳”则是“e 抗体”阳性。

化验为“小三阳”的病人，虽然表示已经感染了乙肝病毒，但是，“e 抗体”的出现，标志着病毒的复制已经由活跃转为静止，血中的带病毒量明显减少，传染性也相对降低。所以，“小三阳”表示病人的病情开始好转。还有一种说法为病毒变异所形成小三阳。



急救知识

1. 煤气中毒怎么救———3
2. 有机磷农药中毒的解救——3
3. 毒蛇咬伤紧急处理———3
4. 骨折现场急救———4
5. 急救为何掐人中———4
6. 酒精中毒的急救———4
7. 中暑的急救———5

煤气中毒怎么救：发现煤气中毒者，应立即打开门窗通风，迅速将患者转移至空气新鲜流通处，并注意保暖；保持呼吸道通畅，神志不清者应将头部偏向一侧，以防呕吐物吸入呼吸道引起窒息，昏迷或抽搐者，头部置冰袋，并用手指按压刺激人中、十宣、涌泉等穴，让患者苏醒；对呼吸停止者进行人工呼吸，高压氧舱治疗是抢救急性煤气中毒的手选特效治疗方法，也是预防中毒后迟发性脑病的最佳治疗手段。轻度中毒者经过一段处理，数小时后即可恢复；对中、重度煤气中毒者，应尽快送医院进行高压氧舱治疗，防止或减少严重并发症及后遗症的发生。

有机磷农药中毒的解救

1、如为接触中毒，应立即把中毒者转移到空气新鲜的地方，脱去被有机磷农药污染的衣服、鞋袜；用清水或肥皂水清洗身体被农药污染的地方，甚至剪去被有机磷农药污染的胡须、头发；如果眼睛被污染，也要用清水冲洗1分钟以上。但如是“敌百虫”中毒，则禁用肥皂水，以免增加毒性。

2、如为口服中毒，在病人神志清醒的情况下，用刺激咽部的办法，让病人尽快把毒物吐出来；若服毒已30分以上，催吐的作用不大，但还要进行反复彻底洗胃，洗胃液可用清水或2%苏打。如是“敌百虫”中毒，则禁用小苏打水，以免毒性进一步加剧。

3、尽快进行解毒治疗。尽早、适量使用阿托品注射剂。除了应用阿托品对抗有机磷中毒的症状外，还应同时使用复合剂，如复方解磷注射液、氯磷定等。

4、对于昏迷、抽搐患者必须有专人看护，让患者平卧，头朝一侧，以利于口腔内分泌物向外排除，保持呼吸道畅通。

总结起来，有机磷农药中毒的抢救原则有：“快洗胃，快导泻，快解毒，打开静脉通道，强心镇静抗抽搐。”这五大措施中，部分现场就可做，至于解毒与对症处理等措施以及插胃管，应在医生指导下进行。

毒蛇咬伤紧急处理

毒蛇咬伤的急救原则是及早防止毒素扩散和吸收，尽可能地减少局部损害。蛇毒在3—5分钟即被吸收，故急救越早越好。首先必须防止毒素扩





散，方法是在咬伤肢体近侧约 5—10 厘米处用止血带或橡胶带等绑扎，然后用手挤压伤口周围或口吸（口腔粘膜破溃者忌吸），将毒液排除体外。局部降温，减少吸收；用清水、生理盐水及 1/5000 高锰酸钾液清洗伤口。咬伤在 24 小时以内者，以牙痕为中心切开伤口成“十”或“卅”形，使毒液流出，亦可用吸奶器或拔火罐吸吮毒液。但口不宜过深，以免损伤血管。若有蛇牙残留宜立即取出。切开或吸吮应及早进行，否则效果不明显。当然最安全的办法是紧急处理后立即送医院就诊。

预防蛇咬伤主要在于野外工作者的加强防护。从被咬处的齿痕，可判定咬人的蛇有无毒牙，对诊断是否毒蛇咬伤很有帮助。无毒的蛇咬人后留下一排整齐的齿痕；有毒的蛇咬人后除留下一般的齿痕外，另有两颗毒牙的齿痕，较一般的无毒蛇齿痕大而深。咬伤处如无毒蛇齿痕，或 15 分钟后无红肿及疼痛，则可能为无毒蛇咬伤，暂不需治疗。如不易区别有毒或无毒蛇咬伤时，应一律按毒蛇咬伤处理，以免失去抢救时机。

骨折现场急救

急救处理应包括：①保持呼吸道通畅。②防止休克。包括：止痛，固定患肢有止痛、止血、减轻组织损害和休克的作用；止血，内或外出血为损伤性休克主要原因，不加以控制会加重休克，一般伤口局部加压包扎，即可止血。对于四肢大出血，不能控制者，可上止血带，上止血带时间最长不能超过二小时，应每隔一小时左右放松一次，易将止血带放松。在条件允许情况下，应立即输液、输血和给氧。③骨折肢体临时固定：上肢骨折主要用夹板固定，用三角巾悬吊，并将伤肢用绷带固定在胸壁上；下肢骨折主要用半环托马斯架固定或绑在健腿上，膝以下骨折固定在小夹板上；疑有脊柱及骨盆骨折损伤时，应尽量避免骨折处有移动，以免引起或加重损伤。不论病人是仰卧或俯卧，尽量不变动原来位置将四肢理直，准备好硬板担架后，由两人轻轻将病人滚翻到木板上仰卧，用宽布带捆在担架上。

急救为何掐人中

人中是民间常用的急救穴，常用来救治中暑、突然昏迷、高热惊厥、癫痫以及突然出现的呼吸停止、低血压、休克、一氧化碳中毒等。但是你是否想过，为什么刺激人中会有一定的急救作用呢？

研究表明，刺激人中具有升压作用。在危急情况下，提高血压可以保证各重要器官的血液供应，维持生命活动。实验证实，刺激人中可使血压升高。其二，刺激人对另一主要生命指征——呼吸活动也有影响，适当的节律性刺激有利于呼吸活动的进行。而刺激其它穴位并不能出现上述反应，所以刺激人中的作用有一定的特异性。

正确的方法是应用适当的节律性刺激，可用指尖掐人中或用针刺刺激人中，每分钟 20—40 次，每次持续 0.5—1 秒。应该指出的是，指掐人中或针刺人中只是一种简便的应急措施，在运用该法急救时，应及时与医务人员联系，并采取抢救措施，不要贻误病情。

酒精中毒的急救



轻度中毒者眼部充血、颜面潮红或苍白、头晕头痛、欣快兴奋、言语增多。首先要制止他再继续饮酒，让其喝些醋水（将食醋加入温开水）或吃些新鲜水果（如西瓜、萝卜等）来解酒；喝浓茶（含茶碱）、咖啡能兴奋神经中枢，但可能对肾脏有毒性作用；另外，咖啡和茶碱可加重心脏的负担；用咖啡和浓茶解酒并不合适，还是喝些果汁、绿豆汤，生吃梨子、西瓜、荸荠（马蹄）、桔子之类的水果来解酒更好。

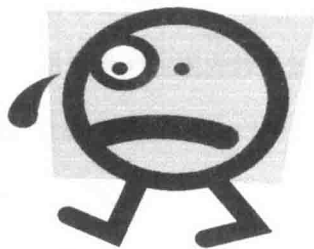
中度中毒者动作笨拙、步履不稳、言语含混、语无伦次。应喝些醋水或白开水，然后用刺激咽喉的办法（如用筷子等）引起呕吐反射，将酒等胃内容物尽快呕吐出来，然后要安排他卧床休息，注意保暖，注意避免呕吐物阻塞呼吸道；观察呼吸和脉搏情况，如无特别，一觉醒来即可自行康复。

中暑的急救

中暑发生后、应在现场及时迅速地开展抢救工作。首先应将病人迅速脱离高热环境，移至通风好的荫凉地方，解开衣扣，让病人平卧，用冷水毛巾敷其头部，扇扇，并给清凉饮料。轻型病人可服人丹、十滴水，并进行降温。可以根据现场环境特点，采取冷水、冰水降温或药物降温。补充水分和无机盐类，对能饮水的病人，给其喝凉盐开水或其它的清凉盐水。不能饮水者，给病人静滴生理盐水或林格氏液 1000 毫升（可根据具体情况掌握用量）。除非病人有周围循环衰竭或大量呕吐、腹泻的情况，不需要输入太多的液体，以免引起心力衰竭或肺水肿。呼吸循环衰竭者，酌用呼吸、心脏兴奋剂，呼吸困难者吸氧，必要时人工呼吸。抽搐者可给予镇静剂。对病情危重或经适当处理无好转者，应在继续抢救的同时立即送往有条件的医院。

健康饮食

1. 高血压病食疗方法——5
2. 高血脂的药膳食疗——6
3. 五则喝奶小常识——8
4. 食物中的抗病成分——8
5. 不宜多吃的食物——9
6. 对症选苹果——10



高血压病食疗方法

(1) 鲜芹菜汁

功效：降血压，平肝，镇静，解痉，和胃止吐，利尿。适用于眩晕头痛、颜面潮红、精神易兴奋的高血压患者。

配料：鲜芹菜250克。**制作：**将芹菜洗净，放入沸水中烫2分钟，取出后切碎绞汁。**用法：**每次服1小杯，每日2次

(2) 山楂粥

来源：《粥谱》**原料：**山楂30—45克（或鲜山楂60克），粳米100克，砂糖适量。**制作：**将山楂煎取浓汁，



去渣，同洗净的粳米同煮，粥将熟时放入砂糖，稍煮1—2沸即可。**用法：**作点心热服；10日为1疗程。**功**

效：健脾胃，助消化，降血脂。适用于高血脂、高血压、冠心病，以及食积停滞，肉积不消。

注意事项：不宜空腹及冷食。

(3)**绿豆海带粥：**绿豆、海带各100克，大米适量。将海带切碎与其它2味同煮成粥。可长期当晚餐食用。

(4)**荷叶粥：**新鲜荷叶1张，粳米100克，冰糖少许。将鲜荷叶洗净煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。早晚餐温热食。

(5)**雪红汤：**新鲜荷叶一张，粳米100克。将荷叶洗净，煎汤取汁，放入粳米煮粥，粥将成时加入少许冰糖调味。供早晚服食。清热解暑，降血压。适宜于受暑热所致头痛头昏、口干作渴、小便灼热及暑湿作泻等症，对于老年性高血脂、高血压及肥胖症均有一定疗效，可常食。

高血脂的药膳食疗

国内外降低胆固醇的治疗已使成千上万的患者受益，但如配合中医的药膳食疗就会更好。兹选方如下：**黄豆汁** 内含蛋白质比瘦猪肉和鸡肉更多，又含一种甾酸，可以清除血管中胆固醇，使其排出体外。

方法：黄豆50g，先水浸10小时，磨成汁再煮熟，分2餐服。**功效：**益气养血

芹菜粥 芹菜内含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷，特别含有甘露醇、芹菜碱，故能降脂降压又安神。**方法：**鲜芹菜100g切成片，粳米50g，冰糖20g，煮成稀粥作早餐食，每天坚持。**注意：**阳虚者忌用。**功效：**平肝降压，清热凉血。**主治：**冠心病血脂偏高而有腹胀者。

韭叶苦瓜汤 韭叶含有丰富的纤维素及挥发性精油、碳水化合物等，具有明显的降压作用，所含硫化物具有降低血脂的作用。**方法：**韭叶100g，苦瓜100g，皆切碎或切片，用玉米油在锅内炒，加水煮熟成汤，每天作膳食。**功效：**平肝凉血，清热利湿。**主治：**冠心病血压、血脂偏高者。

胡萝卜汤 内含胡萝卜素，大量维生素A，现代研究有抗癌作用。胡萝卜中还含槲皮素，它能改善微血管的功能。**方法：**胡萝卜100g，苦瓜100g，洋葱100g，大蒜50g，共切碎，用芝麻油100ml炒，加水、盐、味精煮熟，每天作膳食。**功效：**降压和降脂。**主治：**冠心病血脂偏高兼有纳差者。

大蒜 英国科学家研究发现，新鲜大蒜能够降低血液中的胆固醇的含量。大蒜的降脂效能与大蒜内所含的物质—蒜素有关。大蒜的这一有效成分有抗菌、抗肿瘤特性，能预防动脉粥样硬化，降低血糖和血脂等。实验发现将几滴蒜素滴入牛奶中，牛奶中的胆固醇可大为降低。

洋葱 降血脂效能与其所含的烯丙基三硫化物及少量硫氨基酸有关，这些物质属于配糖体，除降血脂外还可预防动脉粥样硬化，是防止心血管疾病的理想食物。

1. 桂圆莲子茶(中医验方)

主治：对高血脂伴有头昏眼花、心慌气短、神疲乏力、烦躁



失眠者。 **配方：**桂圆肉 10 克，莲子 15 克，银耳 6 克。用

法：将莲子煮熟炖烂，再加桂圆肉和泡开洗净的银耳，于汤

内稍煮，尔后投入冰糖适量食之。早晚各饮一次。

2. 鲜菇汤(民间方)

主治：高脂血症。 **配方：**鲜菇适量。 **用法：**将鲜菇炖汤食用，用量以每天 12 克左右为宜。 **按注：**用平菇也可。

3. 薏楂卜汤(中医验方)

主治：血脂高。 **配方：**薏米、山楂、白萝卜各适量。

用法：各取适量煎水饮服。

4. 胡椒绿豆末(民间方)

主治：血脂高。 **配方：**绿豆 21 粒，胡椒 4 粒。

用法：同研末用开水一次服用。

5. 牛肉烧萝卜(民间方)

主治：高血脂。 **配方：**牛肉 50 克，白萝卜 100 克，食油、酱油各 5 克，葱、姜、食盐、料酒、味精等调料适量。

用法：将牛肉洗净切成块。白萝卜去皮切成滚刀块，再用开水焯一下去掉萝卜的气味。热油锅将牛肉煸炒到白色时，加入酱油、葱、姜、料酒等调料，炒匀，加少量水刚没过牛肉，用文火炖，等牛肉块快烂时，加入萝卜块，煨到酥烂时，再加入一些食盐、味精等调料即成。

6. 玉米粉粥(民间方)

主治：高血脂症。 **配方：**粳米 100 克，玉米粉适量。

用法：煮粥，作早、晚餐食。

7. 绿豆萝卜灌大藕(民间方)

主治：高血脂症。 **配方：**大藕 4 节，绿豆 200 克，胡萝卜 125 克。 **用法：**胡萝卜洗净，切碎捣成泥，用适量白糖将绿豆和胡萝卜调匀。藕洗净，用刀切开靠近藕节的一端，将和匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满为止，煮熟后当点心食。

8. 大枣芹菜根汤(民间方)

主治：高脂血症。 **配方：**芹菜根 10 个，大枣 10 枚。 **用法：**芹菜根洗净捣烂后与大枣同煎，分 2 次服，连服 15 天。

按注：慢性腹泻者，不宜多食芹菜。

9. 银耳山楂羹《药膳治百病》

浙江中医学院网址：www.zjtcn.net





主治：高血脂。**配方：**白木耳 20 克，山楂片 40 克，白糖 1 匙。**用法：**木耳冲洗后，冷水浸泡 1 天，全部发透，摘洗干净，放入砂锅中，并倒入木耳浸液，山楂与白糖同放入木耳锅内，炖半小时，至木耳烂，汁糊成羹离火。当点心吃。每次 1 小碗，每日 1~2 次。

10. 芹菜粥(民间方)

主治：动脉硬化。**配方：**芹菜 300 克，苹果 400 克，粳米 100 克。**用法：**先将芹菜、苹果加水煎煮成汁，去渣留汁，然后将粳米煮至将成粥时兑入芹菜、苹果汁。早餐食。

五则喝奶小常识

喝牛奶有益健康，但不少人在喝奶方面还存在一些观念上的误区，现介绍一些科学饮乳的小常识。

1.晨起空腹喝奶不宜。空腹时，牛奶中营养物质往往来不及被吸收就匆匆进入大肠。此外，大口喝奶的方法也不足取，因为这样会减少在口腔中和唾液混合的机会，不利于消化吸收。喝牛奶前最好先吃些饼干、糕点等，或边吃点心边喝牛奶。

2.晚上喝奶更有利。晚间尤其是午夜之际，血浆钙含量出现一个“低谷”，牛奶中含钙丰富，临睡前喝杯牛奶，可补偿人体夜间对钙的需求。

3.牛奶不宜加糖煮沸。牛奶中含有丰富的氨基酸，在高温条件下易发生反应，生成一种新化合物--果糖基氨基酸。这种物质非但不能为人体消化吸收，反而影响人体健康，牛奶最好新鲜饮用，如太冷稍稍加热即可。

4.不喜牛奶可饮酸奶。酸奶中几乎保留了牛奶所有的营养，其中的乳酸菌在人体内能存活繁殖，有利于营养物质的吸收利用并提高免疫力。酸奶中不含抗菌素，易消化吸收所以能空腹饮用。

5.酸奶不能加热饮用。喝酸奶主要吃它的营养和活菌，如酸奶加热，人体只能喝到营养却失去了有生物活性的乳酸菌，因此不要加热后饮用。

食物中的抗病成分

菠萝：菠萝中有一种酵素——菠萝蛋白酶，它能溶血栓，防止血栓形成，减少脑血管病和心脏病的死亡率。

橘子：橘汁中含有一种名为“诺米林”的物质，具有抑制和杀死癌细胞的能力，对胃癌有防治作用。

梨：黄梨中含有“布策依因”的酵素，它不仅可使人体血管的凝块消失，而且还可及早制止血块的形成。因此是预防心脏病的良果。

香蕉：含有止痛物质，能镇痛，还有润便作用。可用于术后，即可止痛又可通便。香蕉又可润便，能防止解便困难引起的脑溢血。





苹果：内含大量鞣质和果胶，可调整生理机能，对胃肠道有明显的收敛作用，是止泻良药。对小儿消化不良性腹泻效果更佳。

杏：含有大量维生素 C，常吃对高血压、牙龈出血、支气管炎、癌症等患者有益。

红葡萄酒：含有一种“藜芦醇”的物质。能降低血中胆固醇的含量，每日 1 杯，有益心脏。

黑木耳：含有抗癌物质。常吃可防癌，还可减轻或缓解动脉粥样硬化形成。

生萝卜：含有多种抗肿瘤活性物质，能刺激细胞产生“干扰素诱发剂”，其有效成分为双链核糖核酸，常食可防止多种癌症的发生。

燕麦片：含有一种天然物质，叫生育三烯醇，能使胆固醇合成减少，又可把胆固醇降解为胆汁酸排出体外。高胆固醇患者每天喝 1 碗燕麦粥，1 个月后可使胆固醇下降 9%。燕麦片又可降低血糖浓度，预防糖尿病。

牛奶：含有一种叫左旋色氨酸的物质，可使人产生疲倦思睡的感觉。牛奶中含有丰富的蛋白质，可保护血管弹性，防止血管硬化和消除过量的钠，预防高血压。常饮牛奶还可预防胃癌。

酸牛奶：含乳酸菌，有降低胆固醇浓度的作用。酸奶中富含钾，可以减少胆固醇的吸收。

不宜多吃的食物

松花蛋 因为制做松花蛋时要用一定的铅，经常食用会引起铅中毒。

糖 糖是不含钙的食物，正常人体需要保持一定的弱碱性，吃糖多了，酸性增加了，很难恢复原来的弱碱性，会影响骨骼发育。

臭豆腐 在发酵过程中极易被微生物污染，分解的腐败物质对人体有害。

葵花籽 含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大碱，严重影响肝细胞的功能。

味精 味精每人每天摄入量应不超过 6 克，过多摄入会使血液中谷氨酸的含量升高，而造成头晕、恶心等症状。

方便面 含有对人体不利的食品色素与防腐剂等，常吃对人身不利。

菠菜 食物中的锌与钙会与其中的草酸结合而排出体外，从而引起人体锌与钙的缺乏。

猪肝 1 公斤猪肝含胆固醇高达 400 毫克以上，胆固醇摄入太多导致动脉硬化。

烤牛羊肉 在熏烤过程中会产生如苯并芘这样的有害物质，易诱发癌症。

油条 其中的明矾是含铝的无机物，会对大脑及神经细胞产生毒害。

腌菜 蔬菜腌制以后，维生素 C 的成分几乎“全军覆没”。如果长期食用会引起钠、水在体内滞留，从而诱发心脏病。

对症选苹果：苹果有酸有甜，既可生吃，也可熟吃，宜对症选取食。



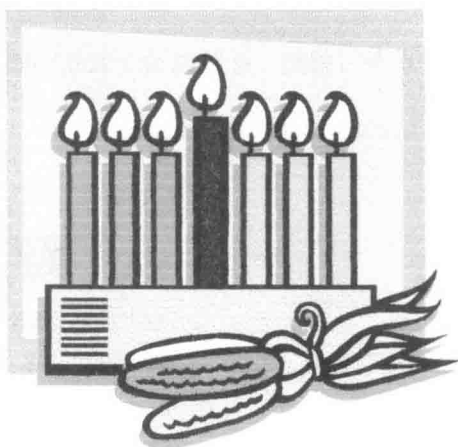
- 1) 糖尿病患者宜吃酸苹果,而防治心血管疾病和肥胖症则应该选甜苹果.
- 2) 治疗便秘时吃熟苹果.
- 3) 医结肠炎引起的腹泻,易吃擦成丝的苹果.
- 4) 睡前吃鲜苹果可以消除口腔内的细菌.
- 5) 将生苹果榨成汁饮用,可用于止咳和治疗嗓子嘶哑.
- 6) 至于用苹果治疗贫血,无论生吃还是吃烤熟了的苹果片都有益处.
- 7) 每天吃一个苹果,能预防冠心病,每周吃一次苹果,可降血压,减肥.

健康误区

- 蒙头大睡
- 打针比吃药好
- 腹痛时应立即服止痛药
- 少女不能做妇检
- 年轻人不会得心绞痛
- 高血压是遗传病
- 吸烟可以减轻人的紧张情绪
- 少女盲目减食或偏食可导致厌食症或贫血
- 常吃快餐有益健康
- 痛风病人可饮啤酒
- 婴幼儿宜多饮果汁
- 中药不能治急症
- 中药可以长期服用
- 一片药可掰开服
- 酸奶营养高宜空腹饮
- 婴幼儿适饮茶水
- 中药煎的时间越长越好
- 病人躺着喝药好
- 牛仔裤可以常穿
- 少女束腰
- 孕妇吃龙眼



- 孕妇吃补药
- 冬季喝酒取暖好
- 用生水冷却熟鸡蛋
- 妊娠早期宜食罐头食品
- 孩子近视眼与偏食无关
- 浴后宜立即化妆
- 万能“创可贴”
- 婴儿喂食蜂蜜
- 海带食的越多对身体越有益
- 小儿宜常服驱虫药
- 人人皆宜吃香蕉
- 服中药加糖
- 雾天锻炼身体
- 婴儿不宜睡在父母中间
- 喝醋化鱼刺
- 吃带鱼刮鳞



家庭药箱

家庭用药应注意以下事项：

1、有过敏体质的人，对抗生素、磺胺类、镇静催眠药、解热止痛药等，要特别谨慎。如速效感冒胶囊中含有阿司匹林或扑热息痛等成分，有过敏者应禁用。可改用感冒冲剂、银翘解毒片等中成药，较为安全。

2、有慢性肺心病或肺功能不全者，在用止咳化痰药的同时，不能再服催眠药，以免抑制呼吸功能，发生危险。

3、有慢性胃炎或胃、十二指肠球部溃疡，尤其发生过消化道出血者，要避免用阿司匹林或消炎痛等药物，以防刺激性疼痛和诱发上消化道出血。

4、高血压、冠心病患者，若发生头痛、头晕等症，首先应测量血压，而不要盲目地自行服药，或加大剂量，以防血压下降幅度过大，酿成危险。

5、心律失常者的病情错综复杂，需经医师确诊后指导用药。绝不能根据药品的广告或说明书自行选



用。

6、药物的联合应用，很多是合理的，不仅能增强疗效，而且还可减少和消除药物的不良反应。但是，也有不少药物合并使用是不恰当的，会导致药物降效、失效，甚至产生毒性反应，给病人带来严重后果。因此，在没有医生指导的情况下，仍以使用一种药物为好。

7、用药过程中，切忌疗程不足、时断时续、剂量过小或过大、品种更换过频或当停不停、突然停药等。因为这样既达不到预期治愈的目的，又会使人体对药物产生耐受性、病原体对药物形成耐药性(即抗药性)、或促使旧病复发，病情恶化。严重时，还会引起中毒，危及生命。

8、药物的禁忌，如“禁用”是指药物使用后，一定会产生不良反应；“忌用”是指使用后，很可能发生不良反应；“慎用”是指可以使用，但需密切注意有无不良反应；一旦出现应立即停用。

若病情不同于一般，尤其来势迅猛，或疼痛剧烈者，则应立即去医院检查、确诊，千万不要擅自用药，以免掩盖病情，贻误治疗，造成严重后果。

健康生活

1. 锻炼身体立竿见影的八项好处——	12
2. 有益健康的小动作——	13
3. 睡好觉有诀窍——	13
4. 心脏病——	13
5. 中风——	14
6. 糖尿病——	14
7. 抽筋——	14
8. 昏厥——	14
9. 触电——	15

锻炼身体立竿见影的八项好处

赶紧锻炼身体吧，有八项立竿见影的好处在等着你：

一、30-60 分钟的有氧运动可提高你抵御病毒和传染病的免疫力。

二、20 分钟的力量练习可显著改善你的情绪。

三、在进行高强度力量练习后的 12 小时内你的新陈代谢率增强。

四、20 分钟低强度的有氧运动可减轻你的焦虑情绪。

五、锻炼可激发你的创造力。

六、适度运动不会使你胃口大开，激烈运动则更会使饥饿感推迟 15-30 分钟，因此不必担心运动后胃口好使体重增加。

七、有氧运动或力量练习均可提高你对疼痛的耐受力。

八、在固定自行车上进行消耗 350 千卡热量的中等强度训练后可立即降低你体内的低密度脂蛋白水平，





同时增加高密度脂蛋白质水平,这种作用将持续 24-48 小时。

有益健康的小动作

1. 梳头 微展五指,以中指为中心,从头额不向后梳至枕部 3 到 9 次,可使头发柔软,改善头部血液供应。
2. 抹面 揉太阳穴,轻刮眼眶,鼻梁;有美容保健作用。
3. 扣齿 稍用力咬合上下牙齿,可起到固齿作用。
4. 拉耳垂 耳垂上有许多穴位,常拉耳垂可刺激该处穴位,有调节神经内分泌的功能。
5. 运目 双目从左向右转 14 次,再从右向左转 14 次,然后紧闭目少时,在忽然大睁。常年坚持运目,可使眼睛运转灵活,能纠正近视和远视。
6. 伸懒腰 伏案 1 到 2 小时后,不妨伸个懒腰,这样可使全身大部分肌肉血流加速,起到消除疲劳的作用。
7. 打哈欠 当你工作过度紧张,不妨打个哈欠,可使胸廓得以扩展,吸入的氧气和呼出的二氧化碳增加,从而起到消除疲劳和松弛紧张精神的作用。



睡好觉有有诀窍

1. 枕头不宜太高。木枕、竹枕不利于健康,太硬的枕头会使局部血流不畅,影响睡眠。
2. 枕头宜凉不宜热。睡觉时头部不宜太暖,太暖可能会出现颜面浮肿等不适。中医主张以夜明砂、菊花或桑叶等凉性中药来填充枕头,既有利于睡眠,又有保健作用,醒后头脑清醒,精神饱满。
3. 高枕未必无忧。枕头过高会使颈椎处于过度弯曲状态,久而久之,会影响颈柱健康,而且会导致落枕、打鼾、呼吸不畅等;枕头以适合的高度为好,不必片面强调高枕而卧。
4. 床不宜过软。木板床上垫绵褥可使脊柱基本保持正常弯曲度,尤其对老年人或患有腰肌劳损、椎间盘突出、坐骨神经痛、骨质增生的病人有一定的疗效意义。
5. 被子厚薄要适宜。盖被子应根据地区、气温、个人习惯来决定,不宜过厚或过薄,否则影响睡眠。

心脏病

对于心脏病的预防,除了求医问药以外,良好的生活准则也是必不可少的。以下介绍六条:

1. 了解自己的性格、行为模式,采取乐观的处世态度,保持心情舒畅。
2. 避免精神紧张,消除疲劳,平时可以练练气功、打打太极拳,以修身养心。
3. 提防心脏病的先兆,当出现失眠、头晕、胃痛等不适时,应引起警惕。
4. 要保证充足的休息时间,不要超负荷工作。即使回家做家务,也应放慢节奏。
5. 平时与家属、亲友保持联系,建立温馨和谐的生活氛围。遇到不愉快的事件,与朋友谈谈心,以宣泄

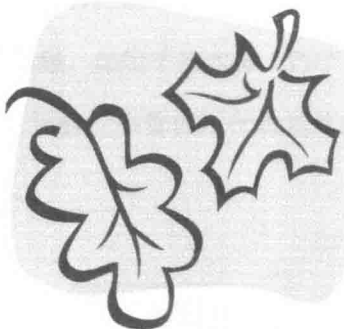


心中的烦恼。

6. 根据自己的兴趣、爱好，利用节假日与家人一起外出旅游，共度美好时光。

中风

1. 预防中风关键在中年，避免发胖，高的动物食品。饮食宜清、淡、熟、自主活动，争取自理生活。理疗，针



不吸烟，不饮酒，不吃脂肪含量软。
后肢体功能的恢复甚为重要。关可先由旁人帮助推拿，以后逐步灸也可同时进行。

3. 积极治疗糖尿病、高血压等，防止中风的再度发作。
4. 增强自信心，要相信经过努力，中风的后遗症会减到最少及最小程度。

糖尿病

1. 饮食控制是各型糖尿病治疗的基础，病人应按医师指导的食谱进食，并保证按时进餐。
2. 学会自测尿糖，了解自己经常服用的降糖药或注射胰岛素的基本知识，牢记用量和用药时间。测尿糖的结果和用药情况要加以记录。
3. 定期到医院随访，接受专科医师指导，不宜随意停用或任意改变降糖药物或胰岛素的用量。要防止低血糖反应。
4. 注意皮肤清洁，预防感染，禁烟、禁酒，适当参加体力活动。
5. 病程较长者并发皮肤感觉障碍、微血管病变时，所穿鞋袜不宜过紧，要经常活动肢体，防止外伤，受冷以及在高温下要采取降温措施等。
6. 如有发热、咳嗽、尿频、疥疮等疾病发生应及时就诊，以免感染播散。

抽筋：由神经系统机能失常引起。小孩因神经系统发育不完善，大脑皮层的控制能力较弱，较易抽筋。抽筋时要平卧。高热抽筋的，头部敷冰冷毛巾，针刺合谷穴，或立即用拇指和食指捏住上嘴唇的人中穴持续用力捏 20 秒至 30 秒，并给病人内服退热片，然后送医院治疗。癫痫病人抽筋，应将筷子缠上纱布或布片塞入病人上下牙齿之间，以防牙齿咬破舌头；针刺人中穴；注射镇静药物。癔病引起的抽筋，应使病人安静，作暗示疗法。

昏厥：昏厥是暂时性贫血引起的短时间意识丧失现象。病人突然衰弱无力，眼发黑，皮肤及口唇苍白，四肢发冷、出虚汗。如受惊吓，站立过久，长期卧床突然起身引起的单纯性昏厥。应让病人躺下，取头低脚高姿势的卧位，使脑部增加回流血液，盖好被子注意保暖，保持安静，喂服热茶和糖水。一般经过急救处理后，病人会恢复知觉。**注意：**首先要确认有无心跳（是否可按及大动脉搏动）、有无呼吸（控鼻息），如无应立即进行人工呼吸和胸外按压。胸外按压方法：以剑突上 4-5 厘米，即胸骨上 2/3 与下 1/3 交界处为

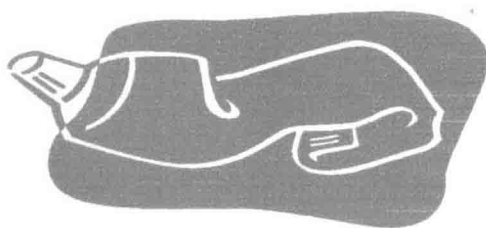


按压点，双手掌跟部重叠垂直按压，注意肘关节不能弯曲，使胸骨下陷 4-5 厘米，再自然恢复，重复按压，每分钟约 80-100 次。若配合人工呼吸，单人按压与人工呼吸比例为 15: 2，双人为 5: 1。如为大出血或心脏病等严重疾病引起的昏厥，经过初步抢救后，立即送医院治疗。

触电：应立即切断触电者身体与电流的接触，如用干的木棒、竹竿、橡胶圈等拨开电线，或者用你的衣服套住他的某个部位，将他从电流上拖开。**记住：**不管你用什么东西都应该是干的和不导电的，而且要站在干的地方，然后采取其他的措施。

生活中的妙用

1. 醋的妙用——15
2. 淘米水的妙用——15
3. 巧驱蟑螂——15
4. 芳香剂不宜随便使用——16



醋的妙用

1. 醋是家庭烹调的必备调味品。在醋内加上两滴白酒和一点盐，即可成为香醋。在煮肉或马铃薯时，加上少量醋就容易炖烂，味道亦好。煮甜粥时加点醋，可使甜粥更甜。

2. 擦皮鞋时，滴上一滴醋，能使皮鞋光亮持久；铜、铝器用旧了，用醋涂擦后清洗，就能恢复光泽；宰鸡杀鸭前 20 分钟，给鸡鸭灌上一汤匙醋，拔毛就变而易举了。

3. 玻璃上的油漆，用醋浸软后一擦就掉；丝品洗净后，放在加入少量醋的清水中浸泡几分钟，晾干后光泽如新；毛料衣服磨光的地方，用 50% 浓度的醋水抹，然后用湿布铺垫熨烫，亮斑即可消失。

4. 醋还有消毒杀菌作用。用醋拌的凉菜卫生爽口；用醋熏蒸房间，能杀菌防流感；每天用 40% 的醋水溶液，加热后洗头可防治脱发，头屑过多；用醋调石灰粉，涂敷腋下，每日二次能治疗狐臭。

淘米水的妙用

1. 淘米水中有不少淀粉、维生素、蛋白质等，可用来浇灌花木。做为花木的一种营养来源，既方便又实惠。

2. 淘米水中沉淀的白色粘液多半是淀粉，因此，可将淘米水煮沸以后用来浆洗衣服。

3. 新油漆的家具，有一股油漆的臭味。用淘米水擦 4~5 遍，臭味就可去掉。

4. 铁制的炊具如菜刀等，切过蔬菜之后容易生锈，如果放在淘米水中，可避免生锈。

5. 用淘米水洗手可以去污，经常用淘米水洗手还可使皮肤滋润。

巧驱蟑螂

蟑螂常在家里存放粮食的地方出没，若在放粮食处放几片切开的鲜洋葱，不但可驱走蟑螂，且还可起防止食物变质的作用。家里厨房水槽处也是蟑螂滋生场所，要是在水槽处放一盆万年青，不但不再滋生蟑