

最新珍藏版

十万个 怎么办

健康 生活 饮食



NLIC 2970629540



中国戏剧出版社



最 新 珍 藏 版

十万个怎么办

ZUI XIN ZHEN CANG BAN SHI WAN GE ZEN ME BAN

精装版



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最新珍藏版十万个怎么办. 1/袁宏宾主编. —北
京: 中国戏剧出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-104-03174-1

I. ①最… II. ①袁… III. ①科学知识—少年读物
IV. ①Z228. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 006499号

最新珍藏版
十万个怎么办

健康 生活 饮食

精装版



责任编辑: 肖 楠

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地 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: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 32

字 数: 200千

版 次: 2010年2月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03174-1

定 价: 85.00元 (全四册)

版权所有 违者必究

JIANKANG SHENGHUO YINSHI



前言

QIAN YAN

我们注意到，生活中有不少孩子对本该是自己处理的问题却毫无主张，事事都依赖家长，而家长也很少给他们独立解决问题的机会。殊不知这样的孩子长大以后，他们的自理能力很差，意志也很薄弱。21世纪是一个竞争激烈的时代，作为新世纪的少年儿童，我们不仅要掌握丰富的科学文化知识，具备良好的礼仪素养，还要拥有强健的体魄和独立应对突发事件的能力等，这样才能成为社会所需要的全面发展的栋梁之材。

鉴于此，我们特为广大少年儿童编辑出版了这套《最新珍藏版十万个怎么办》。本套丛书分为娱乐学习实验、心理处世礼仪、自救社会安全、健康生活饮食四册。内容丰富，包罗万象。并且针对少年儿童身心成长的特点和认知方式，选取了他们感兴趣的话题，引导他们在学习知识的同时，更要注重技能的培养。

希望此书能够让少年儿童在阅读中陶冶情操，启迪智慧，扩展知识。

编者





目录

MU LU

健康篇

长了脚癣怎么办？	14
皮肤非常干燥怎么办？	16
皮肤粗糙并且发黑怎么办？	18
皮肤中进了软刺怎么办？	20
生了荨麻疹怎么办？	21
牙痛怎么办？	22
想保持一口洁白的牙齿怎么办？	24
牙齿过敏怎么办？	26
得了龋齿怎么办？	28
嘴唇上起了泡怎么办？	29
头痛怎么办？	30
得了偏头痛怎么办？	32
得了口腔溃疡怎么办？	34
得了咽喉炎怎么办？	36
得了低血压怎么办？	38
得了鼻炎怎么办？	40
鼻子不通气怎么办？	42
便秘怎么办？	44
怎样预防便秘？	46
要想知道自己的头发是否健康怎么办？	48
要想治脚鸡眼怎么办？	8
患了脚气怎么办？	10
脚臭怎么办？	12



目 录

MU LU

想防止头发变黄怎么办?	50
生病时怎样科学吃药?	52
得了胃病怎么办?	54
突然胃疼怎么办?	56
不停地打嗝怎么办?	58
要想治冻疮怎么办?	60
患了伤风流鼻涕怎么办?	62
青少年脱发怎么办?	64
怎样判断缺少何种维生素?	66
吃东西烧心了怎么办?	68
手掌脱皮怎么办?	70
服中药呕吐怎么办?	72
冬天冻脚了怎么办?	74
脸上长了粉刺怎么办?	76
要想治中耳炎怎么办?	78
感冒了怎么办?	80
怎样预防感冒?	82
长了瘰子怎么办?	84
患了气管炎怎么办?	86
鱼刺卡喉怎么办?	88
吃了发芽的土豆引起中毒怎么办?	90
有“狐臭”怎么办?	92
怎样预防风湿病?	94
想有一双健康美丽的手怎么办?	96
长痱子怎么办?	98
患了湿疹怎么办?	100





目录

MU LU

过度肥胖怎么办?	102
要想治风寒咳嗽怎么办?	104
消化不良怎么办?	106
夜间失眠怎么办?	108
贫血怎么办?	110
长了疖子怎么办?	112
腹泻怎么办?	114
口舌生疮怎么办?	115
对喝醉了酒的人该怎么办?	116
晚上睡不好觉怎么办?	118
怎样正确看待青春期的变化?	120
手足多汗怎么办?	122
青春期卫生保健应注意些什么?	124

生活篇



手上粘有污渍而肥皂又去不掉怎么办?	126
怎样预防颈椎病?	128
电脑对人体健康有什么样的影响?	130
毛巾发硬怎么办?	132
怎样治疗灰指甲?	134
怎样做到节约用水?	136
怎样才能用好零花钱?	138
如何巧擦皮鞋?	140
如何晾晒衣服?	142
怎样健康地看电视?	144

目
录

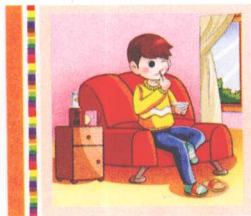
MU LU

总喜欢赖床怎么办?	146
怎样选择睡觉的姿势?	148
怎样安全使用蚊香?	150
上课时总打瞌睡怎么办?	152
青少年如何预防近视的发生?	154
如何正确洗发?	156
如何巧用废茶叶?	158
怎样正确洗手?	160
如何去除衣物上的污渍?	162

饮 食 篇

碳酸饮料为什么不宜多喝?	164
食欲不振怎么办?	166
怎样吃火锅最健康?	168
总是挑食、偏食怎么办?	170
怎样饮水最健康?	172
如何看待街头小吃?	174
厌食怎么办?	176
总是喜欢吃零食怎么办?	178
汉堡包和薯条有营养吗?	180
怎样喝牛奶最科学?	182
怎样吃鸡蛋最营养?	184
怎么吃水果最健康?	186
怎样正确吃“三餐”?	188
怎样喝豆浆最合理?	190





要想治脚鸡眼 怎么办?

治疗脚鸡眼的办法有很多,下面简单介绍几种。

长了脚鸡眼后,先用热水浸泡患处,削去表层角质增生部分,将鸡眼膏的红色块对准鸡眼中心部位贴牢,每周换一次,直至鸡眼脱落。

每晚洗完脚后,将豆腐切成1~2厘米见方、1厘米厚的块,贴于患处,用塑料布包好。次日早晨拿掉豆腐,清理患处。反复多次即可见效。

紫皮大蒜1头,葱头1个,捣烂如泥,并加入少许醋调匀。先将脚





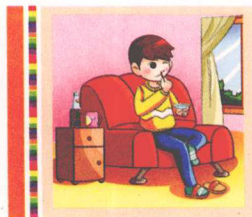
浸洗后割去老皮，再将药泥敷在患处，用纱布和绷带包好即可。

先用热水将鸡眼周围皮肤浸软，用小刀刮去，再用铁丝将一个蓖麻籽串起，放火上烤，待出油时趁热按在鸡眼上。

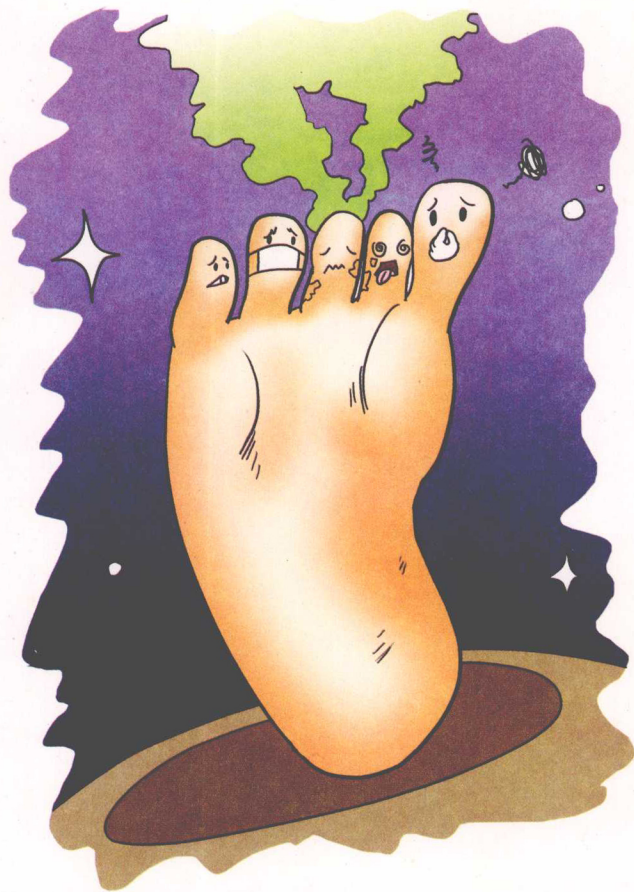
需要注意的是，脚上长鸡眼后，就不要穿过紧或过硬的鞋，以减少挤压和摩擦。



鸡眼是由长期摩擦或受压引起的圆锥形角质层增厚，有角质中心核，尖端深入皮内，基底露于外面。多见于青年人，一般在足底及足趾，在站立或行走时，鸡眼可压迫局部的感觉神经，而引起剧烈的疼痛，致使病人走路艰难。去除局部压迫或摩擦的病因后，大多数鸡眼可逐渐变软，恢复为正常皮肤。



患了脚气怎么办？



脚气是人们生活中的常见病。一旦发病,病人往往感到奇痒难忍,脚趾间出现红斑、脱屑,症状严重的患者整个脚底都会发红、脱皮。脚气不仅严重影响患者日常的工作和生活,而且还极易传染给他人。

通常治疗以外用抗真菌药物为主,主要有达克宁、兰美抒、贵州神奇、华陀膏等多种,只要坚持使用,症状消失后继续使用一周,通常可以治愈。同时需保持足部干燥、清洁,鞋子要透气性好。

可取鲜韭菜 250 克洗净,切成碎末放在盆内,冲入开水,等冷却到能下脚时,泡脚半小时,水量应没过脚面,同时



用脚揉搓。一个星期后再洗一次,效果很好。

还可无花果叶数片,加水煮 10 分钟左右,待水温合适时泡洗患处 10 分钟,每日 1~2 次,一般 3~5 天即愈。

脚气是一种传染性皮肤病,应避免搔抓,防止自身传染及激发感染。洗脚盆及擦脚毛巾应单独使用以免传染他人。



如果家中有人患脚气,被真菌污染的鞋子在阴暗不通风的鞋柜中很容易使真菌大量繁殖,因此存放鞋时,最好以家庭成员的构成,分出不同的鞋区,如男用、女用、儿童用等区域,也可以按常用和不常用来区分,以避免相互间传染。



脚臭怎么办？

很多同学有脚臭的困扰，尤其是男生。脚臭的根源是脚部皮肤排汗较多，有臭气，如果长期下去就会发展成脚气。

平时要注意清洁，保持皮肤干燥，保持脚部清洁，每天清洗数次，勤换袜子。

平时不宜穿运动鞋、旅游鞋等不透气的鞋子，以免造成脚汗过多，脚臭加重。

还要积极消除诱发因素，如脚汗、脚癣等。

穿鞋时将少许茶叶放鞋里；盆里放温水，放入少许茶叶，把双脚放进





去浸泡十分钟,可除臭味。

洗脚时,可在水中加入米醋
10~15毫升,调匀后,将双脚浸泡
15分钟左右,每日1次,连续
3~5天,脚臭即可消失。

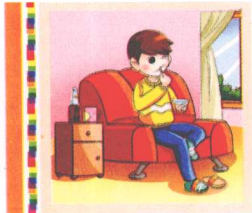
在热水中放适量盐和
数片姜,加热数分钟,不烫
时洗脚,并搓洗数分钟,
不仅除脚臭,脚还感到
轻松,可消除疲劳。



食盐+姜片



人的汗液里除含水分、盐分外,还含有乳酸及尿素。当脚出汗时,脚上的细菌会大量繁殖并分解角质蛋白,加上汗液中的尿素、乳酸,这样就会发出一种臭味。如果穿的又是捂得很严实的旅游鞋、球鞋、皮鞋,空气不流通,臭味就会越积越浓,一旦松松鞋带,这种臭味就会扑面而来。



长了脚癣怎么办？

同学们非常爱穿球鞋，可是穿球鞋的人非常容易患上脚癣。脚癣俗称“香港脚”，是由真菌侵犯脚趾、足底、足背等皮肤的表层，引起感染部位的瘙痒、灼烧及刺痛感，是最常见的皮肤病。下面就为同学们介绍几个简单方便的治脚癣的方法。



1. 在 $40^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$ 的温水中加醋，浸泡患有脚癣的脚，疗效非常显著。

2. 可把雪花膏用食醋调成糊状，然后抹在患处，随配随用，轻者用一次可痊愈，重者2~3次就可痊愈。

3. 把熬好的冬瓜水，倒入洗脚盆中，等冬瓜水稍凉后，把患



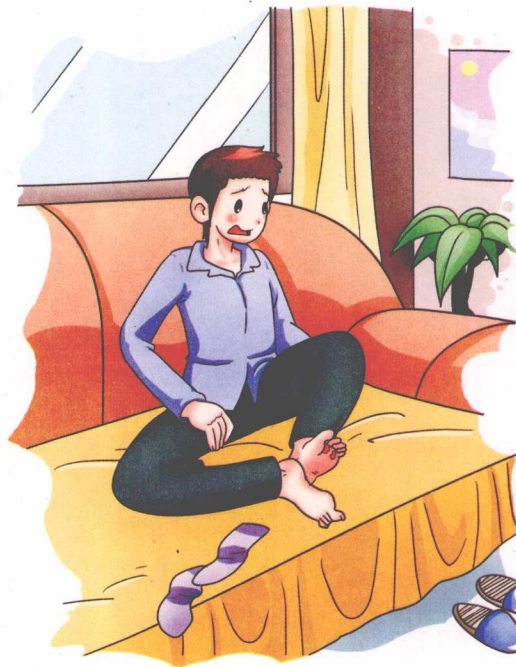
有脚癣的脚放在盆中,每次洗泡 15 分钟左右,坚持一星期左右就可痊愈。

4.将一大把韭菜切碎,捣成泥,加少量开水,焖 15 分钟后,浸脚半个小时左右。反复 3 次就见成效。

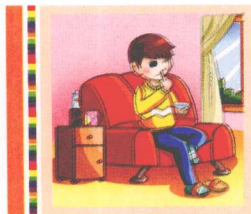
5.取一个新鲜鸡蛋壳,将其紧贴蛋壳的一层薄膜大块撕下,贴在洗净后的溃烂处,保留 12 小时左右,一般连续贴 2~3 次便可将脚癣治愈。

6.用蚕豆衣 15 克,加红茶 6 克,沏泡茶水,每天喝几次就可以。

7.用 1% 的明矾水洗脚 5~7 天,即可痊愈。



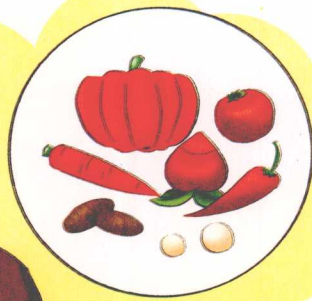
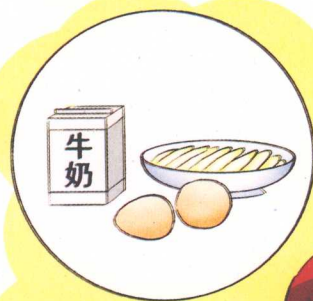
脚部皮肤和身体其他部位的皮肤一样,每天都在不停地新陈代谢,随时都会有皮屑脱落。如果不经常洗脚,这些皮屑就会与汗和灰尘等混杂起来积蓄在脚趾缝及皮肤皱襞里,如果再穿上不透气的鞋子,脚部的温度更高、湿度更大,更适合真菌的生长和繁殖。一旦接触被真菌污染的拖鞋、毛巾、浴盆等,则很容易患上脚癣。



皮肤非常干燥 怎么办？

皮肤干燥是指因季节变化、缺水和贫血等原因，使得皮肤变厚、变粗糙。尤其是秋冬季节，人体的皮脂、水分分泌会逐渐减少，皮肤明显变得干燥。整张脸感到紧绷，身体其他部分的皮肤呈现出干巴巴的状态，甚至有的部位有干燥脱皮的现象。

如果出现上述情况，那么你就应该多吃些蛋类、乳类和动物内脏等；蔬菜中则应该多吃些青椒、洋白菜、西红柿、芋头、胡萝卜、南瓜等；水果中多吃些杏、桃、梅子等，以上食物中都含有比较丰富的维生素A和维生素C，当身体里不再缺乏这两种维生素时，你的皮肤自然就会变得红润、柔软而富有光泽了。



VA

VC

