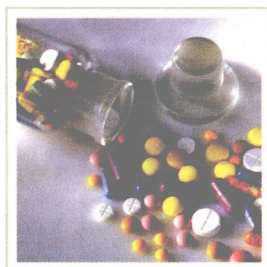


家庭
养生保健卷
()



现代

家庭医疗保健

十万个为什么

XIANDAIJIATING

YILIAOBAOJIAN

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭医疗保健十万个为什么/康健主编. —北京:
华龄出版社, 2000.11

ISBN 7-80082-915-4

I. 现… II. 康… III. 保健—基本知识—问题 IV
.R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 77004 号

现代家庭医疗保健十万个为什么

康健 主编

华龄出版社出版发行

铁道部第十六工程局印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 毫米 大 32 开 245 印张 4200 千字

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80082-915-4/R·89

定价: 1280.00 元 (全十二卷)

编 委 会

主 编:康 健 北京大学医学部 博士 教授
副 主 编:刘 军 北京大学医学部
游 茂 北京大学第三人民医院
游 满 北京市妇幼保健院

主要编委:

刘一川 北京协和医院
黄 琦 空军总医院
田如锦 北京阜外医院
周敏云 北京海淀医院

其它编委:

石茂元	黄家勇	李文明	周丽梅
王新华	袁菁燕	张凌峰	李 航
王玉奉	付 军	吴狄荣	陈羽后
曲 涛	王 强	汪 宁	陈红燕
李 强	柳 卓	袁 泉	旭 源

参加编写的作者单位

北京大学医学部

哈尔滨医科大学

大连医科大学

西安医科大学

白求恩医科大学

兰州医学院

北京协和医院

北京大学第三人民医院

北京阜外医院

空军总医院

北京海淀医院

北京中医院

北京市妇幼保健院

前言

随着社会的进步与发展,生活条件和生活质量的不断改善和提高,人们对身体的健康越来越关注。为了满足广大人民群众和亿万家庭的实际需要,我们组织编写了《现代家庭医疗保健十万个为什么》这部大型医学科普图书。她将指导我们如何进行养生保健,帮助我们及时发现疾病,正确诊断疾病、合理治疗疾病、科学预防疾病,从而达到早发现早治疗的目的。

本书包括《家庭养生保健卷》(4册)、《家庭治疗保养卷》(6册)、《家庭用药预防卷》(2册),共计400多万字。

《家庭养生保健卷》(4册)介绍家庭养生保健之道,强体健身之术,祛病修心之法;《家庭治疗保养卷》(6册)详细介绍各种常见疾病的发病原因,临床表现,以及诊断方法和治疗方案。是现代家庭的无形“医院”,是疾病患者的忠实医生。

《家庭用药预防卷》(2册),广泛收录了常见于家庭使用,药店销售,临床运用的各种西药及中成药,讲述了西药的作用用途、用法用量、注意事项等等及中成药的组成成分,主要功效,用法及不良反应等。这些药物的逐一介绍,为患者朋友科学合理选用药物,安全正确使用药物提供必要的指南。

本书形式新颖、内容全面,采用群众乐于接受的问答形

式,一问一答。以“为什么”问句为主。问得短小精悍,答得简明扼要。问题面面俱到,而又通俗易懂,同时又具有很强的针对性、实用性、科学性,适合于普通家庭,初等文化程度以上的读者及患者,以及基层医务工作者存阅。

另外,凡本书中涉及的药方、剂量、用法仅供患者参考,最好在医生的指导下用药。

该书编写量大,时间紧迫,不当之处在所难免,敬请各位同行和读者朋友指正。

本书编委会

2000年10月

目 录

家庭养生保健卷

- 一、家庭保健常识
- 二、家庭饮食疗法
- 三、孕产自我保健
- 四、家庭饮食营养
- 五、自测百病
- 六、家庭进补
- 七、科学减肥
- 八、家庭拔罐疗法
- 九、按摩疗法
- 十、化妆及化妆品使用常识
- 十一、美容美发

家庭治疗保养卷

- 一、感冒
- 二、脑血管病
- 三、头痛
- 四、支气管炎、哮喘
- 五、结核病
- 六、胃炎、胃及十二指肠溃疡
- 七、心脏病
- 八、高血压

- 九、糖尿病
- 十、风湿病
- 十一、肝炎、肝硬化
- 十二、癫痫
- 十三、痢疾
- 十四、内分泌疾病
- 十五、前列腺疾病
- 十六、白血病
- 十七、失眠
- 十八、胆石症
- 十九、肺癌
- 二十、肝癌
- 二十一、胃癌
- 二十二、痔疮
- 二十三、儿童心血管疾病
- 二十四、儿童泌尿系统疾病
- 二十五、儿童内分泌系统疾病
- 二十六、儿童血液系统疾病
- 二十七、儿童预防接种
- 二十八、新生儿婴儿保健
- 二十九、儿童营养性疾病
- 三十、儿童急性传染病
- 三十一、肾脏疾病

三十二、常见口腔疾病

三十三、常见牙病

三十四、常见眼病

三十五、常见皮肤病

三十六、常见性病

三十七、性功能障碍

三十八、优生优育常识

三十九、常见妇科肿瘤

家庭用药预防卷

一、西药用药基本常识

二、抗感染用药

三、神经系统疾病用药

四、内分泌系统疾病用药

五、心血管系统疾病用药

六、呼吸系统疾病用药

七、消化系统疾病用药

八、泌尿系统疾病用药

九、血液系统疾病用药

十、抗肿瘤用药

十一、中成药用药基本常识

十二、泻下类中成药

十三、和解类中成药

十四、清热类中成药

- 十五、温里类中成药
- 十六、补益类中成药
- 十七、气血双补中成药
- 十八、安神类中成药
- 十九、开窍类中成药
- 二十、理气类中成药
- 二十一、理血类中成药
- 二十二、治风类中成药
- 二十三、治燥类中成药
- 二十四、祛湿类中成药
- 二十五、祛痰类中成药
- 二十六、消食类中成药

目 录

家庭养生保健卷(一)

一、家庭保健常识	(3)
● 为什么要进行婚前检查?	(3)
● 为什么说结婚是人生一件大事? 怎样的人 不可以结婚?	(4)
● 为什么说新婚夫妇学点性知识是必要的?	(5)
● 为什么说爱情是人类健康的保护神?	(6)
● 为什么中老年人多患家庭空巢综合症?	(7)
● 为什么有的家庭中小孩易患“缺乏父爱综合症”?	(8)
● 为什么心理按摩是现代家庭必要的?	(10)
● 何谓电视病?	(11)
● 何谓电风扇病?	(11)
● 何谓电冰箱病?	(12)
● 什么是美味综合症?	(12)

· 2 · 现代家庭医疗保健十万个为什么

- 什么是“四二一”综合症? (13)
- 为什么母乳是婴儿最理想的食物? (14)
- 什么是夜啼? (15)
- 为什么“尿床”又称之为遗尿? (17)
- 为什么厌食又称恶食? (17)
- 为什么儿童注意力障碍、多动综合症是儿童较常见的疾病? (18)
- 何谓考试综合症? 如何治疗? (19)
- 为什么母亲要给女儿进行青春期教育? (21)
- 为什么注意经期保健是保持健康的一个重要环节?
..... (22)
- 为什么要预防子宫脱垂? 如何预防? (23)
- 为什么妇女易患贫血? (24)
- 为什么说吃出健康美容是有科学道理的? (25)
- 如何防治更年期妇女骨质疏松症? (27)
- 为什么更年期妇女要重视妇科检查? (28)
- 为什么绝经后的妇女易患冠心病? (29)
- 何谓男子性交过敏症? 怎样引起的? (30)
- 应怎样预防性交过敏症? (31)
- 男子脱发是怎么回事? (31)
- 何谓男子“妊娠伴随综合症”? (32)
- 恐老症是如何引起的? (33)
- 成年男子应怎样安排性生活? (34)
- 为什么性交不洁可招致腹泻? (35)
- 为什么精液可预防多种妇科病? (37)

● 为什么阳痿可能是心脏病的先兆?	(38)
● 为什么中老年人会出现健忘症?	(39)
● 何谓男性更年期综合症?	(40)
● 什么是老年人痴呆?	(42)
● 为什么防老先要防腿老?	(43)
● 什么是“空调病”?	(44)
● 春季老年人应如何保健?	(45)
● 夏季老年人应如何保健?	(46)
● 秋季老年人应如何保健?	(47)
● 冬季老年人应如何保健?	(48)
● 为什么说老年人要注意多睡眠?	(49)
● 老年人应如何防治支气管炎?	(50)
● 眼病患者应注意哪些禁忌?	(51)
● 为什么玩健身球有良好的保健养生功效?	(52)
● 为什么饮水也可延年益寿?	(53)
● 为什么倾诉是一种保健良药?	(54)
● 为什么幽默有助于人的身心健康?	(55)
● 为什么快步行走有益健康?	(55)
● 为什么伸懒腰有益健康?	(56)
● 为什么踮起脚尖小便可以强精?	(56)
● 为什么唇是内脏健康的信号?	(57)
● 为什么唾液为内脏健康状况的信号器?	(58)
● 为什么热水浸脚可治失眠?	(58)
● 为什么体育锻炼也应讲究心理卫生?	(59)
● 为什么“干洗脚”可健康长寿?	(60)

- 为什么饮酒过量对妇女有多方面的影响? (61)
- 为什么吃饭不宜同饮汽水? (61)
- 为什么坏脾气是家庭健康公害? (62)
- 为什么饮料不能代替白开水? (63)
- 为什么吃高蛋白食物后不宜立即喝茶? (63)
- 为什么多食味精无害? (64)
- 为什么心脏病病人能看电视? (64)
- 为什么电视机的放射线不会伤害人体? (65)
- 为什么吃药不用茶水? (66)
- 为什么掏耳有害? (67)
- 为什么会产生“心悸”? (67)
- 为什么吸烟对人体有害? (69)
- 为什么饮茶有助于健康? (71)
- 为什么点蚊香对人体无害? (74)
- 为什么剧烈运动后不应该喝大量白开水? (74)
- 为什么常剪指甲可防病? (75)
- 为什么哭也有益于健康? (75)
- 为什么室内养花不宜过多? (76)
- 为什么不要拔胡子? (77)
- 为什么不要用开水煎中药? (77)
- 为什么吃水果要削皮? (78)
- 为什么蒸锅水不能喝? (78)
- 为什么饭后饮茶不好? (78)
- 为什么要保护眼睛? (79)
- 为什么会人老眼花? (81)

● 为什么有些人刷牙时牙龈易出血?	(81)
● 为什么剔牙缝有害?	(82)
● 为什么要保护皮肤?	(83)
● 为什么冬天皮肤易裂口? 怎么办?	(84)
● 为什么挑剔食物有害处?	(86)
● 如何区别孩子的大便是否正常?	(86)
● 为什么食物中缺乏碘,脖子会变粗?	(87)
● 为什么吃汤泡馍不好?	(88)
● 为什么吃生鸡蛋有坏处?	(89)
● 为什么会引起食物中毒? 如何防治?	(90)
● 为什么出汗多了要喝点盐水?	(91)
● 为什么喝浓茶坏处大?	(92)
● 为什么饮食要适量?	(92)
● 为什么饮食宜清淡?	(93)
● 为什么学龄儿童不吃早餐有害处?	(94)
● 为什么儿童肥胖并非健康的标志?	(94)
● 为什么儿童饮食味宜淡?	(95)
● 为什么培养良好的饮食习惯对儿童尤为重要?	(95)
● 为什么不良饮食对人体有害?	(96)
● 什么是家庭餐桌上的“六不”?	(97)
● 什么是吃饭八忌?	(98)
● 为什么酒后饮茶不好?	(98)
● 为什么只吃荤或只吃素都不好?	(99)
● 为什么饭后不宜游泳?	(99)

- 为什么不能用洗衣粉洗涤餐具? (99)
- 为什么塑料桶不能长期装油? (100)
- 为什么锅要炒一次刷一次? (100)
- 为什么书报不能包装食品? (101)
- 为什么塑料布不宜铺餐桌? (101)
- 为什么室内放仙人掌好? (102)
- 为什么睡觉宜南北方向? (102)
- 妇女(四期)不宜喝浓茶? (103)
- 什么是小儿生活八戒? (104)
- 为什么分食是科学的吃饭方式? (104)
- 为什么用餐次数与健康有关? (105)
- 为什么钢齿刷梳头好? (106)
- 为什么长时间用热水淋浴对身体有害? (107)
- 为什么洗头过频无益? (107)
- 什么是儿童“四不宜” (108)
- 为什么植树有利于人体健康? (109)
- 为什么心脏病患者慎用手机? (109)
- 为什么音乐有益于人的健康? (110)
- 为什么家居装饰与健康有关? (112)
- 为什么卫生球不卫生? (113)
- 为什么残茶不残? (114)
- 为什么久坐伤身? (115)
- 为什么婴儿喂养不宜用牛奶? (116)
- 为什么肥胖孩子容易饿? (117)
- 为什么现代饮食生活习惯可诱发口腔病? (118)

● 为什么高血压使记忆衰退?	(120)
● 为什么戒烟不会导致发胖?	(120)
● 为什么穿戴不当损害健康	(121)
● 为什么孤独影响心肌梗塞?	(123)
● 为什么宝石有医疗保健作用?	(124)
● 为什么保健食品并非灵丹妙药?	(125)
● 为什么性生活能增强记忆力?	(127)
● 为什么低氧环境与人体健康有关?	(128)
● 为什么维生素 C 使人长寿?	(129)
● 为什么胆固醇低的人长寿?	(129)
● 为什么白色房间有利于驱散抑郁情绪?	(130)
● 为什么海拔高度影响健康?	(131)
● 为什么水果过量亦有害?	(132)
● 为什么牛奶有预防中风的作用?	(133)
● 为什么长期穿运动鞋不利健康?	(134)
● 为什么氟利昂会影响人体健康?	(134)
● 为什么过早发生性关系易致癌?	(135)
● 为什么吸烟易引起猝死?	(136)
● 为什么发怒易患心脏病?	(137)
● 为什么胆固醇是人类健康的有功之臣?	(138)
● 为什么梦多寿命长?	(139)
● 为什么节食减肥有损健康?	(140)
● 为什么老人不宜“饭后百步走”?	(140)
● 为什么妇女不宜用肥皂洗下身?	(141)
● 为什么绿色食品对身体有益?	(142)