

健康百事通

钟芳 编



人民体育出版社

(京)新登字040号

健康百事通

钟 芳 编

*

人民体育出版社出版
北京印刷三厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

850×1168毫米 大32开本 $29\frac{20}{32}$ 印张 776千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-0929-2/G·895

定价: 18.00 元

编 者 的 话

拥有健康的体魄对于一个人，一个家庭，乃至一个国家都应是富有的象征。因为孱弱的身体是担负不起重任的。在当今竞争的社会，除了智能的竞争外，体能的竞争也相当激烈。一个疾病缠身的人是无法适应高负荷、高速度、高效率工作的。所以，锻炼身体，预防疾病，增进健康是不容忽视的事情，科学的健康知识成为人们迫切需要的食粮。

为满足广大群众对健康知识的需要，人民体育出版社从1982年开始创办了《健康顾问》杂志。十年来受到广大读者的热情支持和喜爱。今年初夏，我探访一位中年科学家，他几乎收集了一套完整的《健康顾问》，他喜形于色地谈到多年来在健身、防病、治疗和锻炼等方面得益于《健康顾问》，如果集辑成册那将是有益于人的一件好事。编辑部也曾收到不少读者类似的建议。为此，我们从25期杂志的175万字的文章中，精选54万字、300幅图，编成《健康百事通》奉献给读者，作为您健康地工作、生活、学习、娱乐的顾问。

曾经参加过《健康顾问》编辑工作的有：党伯杰、骆勤方、赵新华、罗玉亭、施季刚、赵振平、侯明志等同志，在此一并致谢。

一九九二年十二月

目 录

防衰益寿·····	1
健康长寿之道·····	1
顺乎天时自我养生·····	3
女性长寿缘由考·····	6
勤奋多寿星·····	9
孤独必损寿·····	11
负性情绪与老年病·····	13
让老年人耳聪目明·····	15
老年人心律失常的防治·····	18
老人的特殊心理需要·····	21
脚跟痛怎么办·····	22
为什么有小便不尽感·····	24
无声无息的老年病——骨质疏松症·····	25
注意预防老年人肾脏病·····	27
老年危急重症的先兆·····	30
糖尿病人也可高寿·····	31
老年高血压的征兆·····	33
常见的老年皮肤病·····	35
警惕老年人消化器官疾病·····	36
谨防“老年性痴呆”·····	41

中医谈老年便秘·····	43
老年人癌症早期信号·····	45
老年妇女为何易患妇科病·····	46
老人服药谨防食管损伤·····	48
老人不宜的十类食品·····	49
老人运动要适度·····	52
老人旅游“七要”·····	53
让老人拥有舒适的生活环境·····	55
妇婴保健 ·····	58
孕妇情绪与胎儿健康·····	58
孕妇高血压危及胎儿·····	59
孕期问答·····	61
孕期保健操·····	63
怎样区别各种宫缩·····	65
产后保护乳房事关重要·····	67
妇女产后保健·····	68
产后束腰不可取·····	71
怎么护理新生儿·····	72
婴幼儿常见问题答疑·····	74
怎样照料早产儿·····	76
襁褓婴儿防红臀·····	79
让您的宝宝俯卧睡·····	80
宝宝为何入睡难·····	83
母乳喂养的益处·····	87
如何给婴儿补“铁”·····	89
婴儿为何生湿疹·····	91
孩子流口水怎么办·····	92
婴儿为什么突然哭闹·····	93

不要让孩子吮手指·····	95
培养婴儿的健康情绪·····	96
育儿天地·····	98
与妈妈谈新生儿优教·····	98
周岁内孩子的生长变化·····	99
从小培养开拓型人材 ·····	101
怎样教孩子合理用钱 ·····	102
让孩子做些家务事 ·····	104
玩具是开发幼儿智力的天使 ·····	105
要善于发现孩子的天赋 ·····	107
怎样与婴儿做游戏 ·····	108
孩子发生口吃怎么办 ·····	110
小儿饮食十忌 ·····	111
引导孩子宣泄情绪 ·····	113
色彩对儿童身心发育的影响 ·····	115
孩子爱生气怎么办 ·····	116
孩子做错事怎么办 ·····	117
怎样做孩子的好玩伴 ·····	119
异性装扮的恶果——性变态 ·····	121
父母必读 ·····	122
杜绝遗传病的繁衍	
——谈婚配与优生 ·····	122
如何分辨小儿腹痛 ·····	125
当小儿呕吐的时候 ·····	126
婴儿腹泻的防治 ·····	128
怎样看护腹泻患儿 ·····	130
患腮腺炎要注意并发症 ·····	132
扁桃腺发炎需摘除吗 ·····	134

儿童耳朵流脓怎么办	136
小儿阴囊水肿与疝气	138
小儿为何尿频	140
孩子患皮疹怎么办	142
小儿也会患疥疮	143
孩子过敏怎么办	145
小儿四季感冒辨证	147
漫话猩红热	149
小儿咳嗽要分型施治	151
怎样防治小儿便秘	153
如何治疗遗尿症	154
小儿患全身疾病时，要警惕眼疾！	156
警惕小儿缺锌、缺钙	157
如何诊治小儿蛲虫病	159
春季防水痘	160
妇女之窗	162
未婚姑娘易患的妇科病	162
中老年妇女易患的妇科病	164
少女不来月经原因种种	167
月经病的成因与防治	168
月经“反差”是怎么回事	170
为什么妇女经前牙龈爱出血	172
经期伴侣——维生素B ₆	173
月经初潮期的饮食	175
白带异常须注意	177
妇女常见疾病——妇女带下症	178
滴虫性阴道炎的防治	180
如何预防急性乳腺炎	181

雌激素会使女性年轻吗	182
五花八门的子宫异常	184
患子宫肌瘤要切除子宫吗	186
宫颈糜烂的防治	187
女阴溃疡的防治	190
阴道念珠菌病	191
中医治疗乳腺增生	193
妇女患什么病后不宜怀孕	195
女性结扎前后	197
自然避孕法	199
男科学	201
谈谈男子性生理反应	201
男性不育症探源	203
切勿忽视龟头炎	206
浅谈慢性前列腺炎	208
莫把附睾当病块	210
睾丸为什么会萎缩	212
扑朔迷离的男生殖器结石	213
包皮过长的利弊	215
遗精是正常生理现象吗	217
哪些人易患阳痿	219
男性须防慢性前列腺炎	220
精液颜色为何发红	221
糖尿病与阳痿	222
男性也会患乳癌	224
阳囊多汗怎么办	225
心血管专科	227
防治高血压病要从儿童开始	227

“致命的杀手”——高血压	229
心脏病的常见症状	231
A 型性格者易患心脏病	235
冠心病发作的三大诱因	236
警惕隐性冠心病突发	238
冠心病应防范在青年期	240
女青年易患三种心脏病	241
怎样预防心脏病复发	243
真假心绞痛	245
发生心绞痛怎么办	247
诱发中风的危险因素	249
脑血管意外的防治	251
重视“小中风”	254
心肌梗塞濒临先兆	256
猝死与心肺复苏术	258
患感冒要警惕心肌炎	260
怎样区分器质性和功能性早博	262
如何预防血管栓塞	264
老人与甲亢性心脏病	266
微量元素与心血管疾病	268
低血压种种	269
五官保健	273
谨防幼儿“斗鸡眼”	273
近视眼能治好吗	
——谈放射状角膜切开手术	274
糖尿病与视网膜病变	276
角膜炎与角膜疤痕	278
谈谈视神经萎缩	279

夜盲症及其治疗	280
青光眼与白内障	282
睫毛为啥“倒插”	285
红眼病重在预防	286
弱视治疗新法——激光疗法	287
怎样根治鼻窦炎	289
怎样治疗“臭鼻症”	290
复发性口腔溃疡探源	291
令人尴尬的口臭	293
牙齿保健撮要	295
龋齿与细菌	296
乳牙欠保护难有好恒齿	298
儿童的口腔不良习惯与牙骀畸形	300
牙上长出的“石头”	301
怎样防治牙周病	303
牙病可诱发冠心病	305
治牙痛简方	306
口眼歪斜与耳朵有啥关系	307
耳聋的成因和治疗	310
感冒谨防中耳炎	311
分泌性中耳炎的简易治疗	313
如何根治“掉下巴”	314
防癌篇	318
癌症是否会遗传	318
什么人易患癌症	320
C型性格与癌症	322
婚姻与肿瘤	323
常见癌症的特殊症状	325

警惕癌症的种种先兆	326
见微知著防“三癌”	328
消化道溃疡隐藏胃癌	331
妇科癌瘤根治的关键——早期发现与早期治疗	333
子宫颈癌治疗及预后	337
乳腺癌要早查早治	339
浅谈肌肉骨骼肿瘤	340
隐形杀手——胰腺癌	342
不可忽视口腔癌前病变	345
甲状腺结节易癌变	346
鼻咽癌的早期警报	347
脑肿瘤的早期信号	349
食管癌的早期症状	350
致癌的导火索——亚硝胺	352
焦糊食物易致癌	354
高温是癌症的克星	356
抗癌新军——天然抗癌素	358
常见癌的劲敌——维生素 A	360
性教育	362
性，科学文化与其他	362
家庭中的性教育	368
儿童性教育技巧	373
吴阶平教授谈性功能障碍	375
行房卫生知识点滴	377
性生活十二忌	379
中老年人如何克服性障碍	382
谈谈老年人的性保健	383
心血管病人的性生活	385

新婚年为何流产多	387
乙肝病毒携带者能否孕育	389
“乳房早发育”与性早熟	390
性梦·遗梦	392
消除对手淫的忧虑	394
充分认识性行为感染症的危害	396
20世纪的超级癌症——艾滋病	398
防止艾滋病杜绝性滥交	401
如何辨别男性有无性病	403
什么是第四性病	404
淋病的防治	405
尖锐湿疣的传播和治疗	407
家庭康复	409
肝炎病人的运动和静养	409
偏瘫病人卧床的体位姿势	411
偏瘫病人的肢体被动运动与按摩	414
瘫痪病人的平衡锻炼	416
截瘫病人的心理调整	418
失语病人练说话	420
怎样护理中风病人	422
脑瘫儿童的家庭康复	424
心肌梗塞患者的家庭疗养	426
心肌梗塞康复后的特殊问题	429
上肢肌肉萎缩的康复	431
烧伤的家庭护理	435
怎样护理发烧的孩子	437
在家里怎样做蜡疗	438
自我保健	440

怎样配备家庭药箱	440
引起警惕的信号	442
慢性胃炎的自我保健	445
乳房自我检查	447
自我催眠法	451
颈椎病的早期防治	453
感冒谨防并发症	455
通便不要依赖药	457
异物入眼不要揉	459
手脚冰冷怎么办	460
打鼾自治法	463
如何选择冷敷和热敷	465
急救新知	467
肝脏病人节日六忌	469
脚的保护神——鞋	470
简易保健法五则	472
自我保健妙方	476
合理用药	479
安全与危险	
——十类家常用药常识	479
用药的“误区”	483
服药六忌	485
孕期不必谈药色变	487
谨防药物伤食管	488
驾驶员慎用的药物	490
心理对药物的作用	491
药品说明书为何要写“或遵医嘱”	493
食物与药效	495

阿斯匹林的功与过	497
抗生素的历史与功过	498
合理使用抗生素	500
警惕庆大霉素的毒副作用	502
滴鼻净引起的鼻炎	504
如何服用消化系统药物	505
怎样正确上眼药	506
西药中的人参——维生素 E	508
谨防维生素 A 过量中毒	510
合理使用泻药	511
给宝宝吃药要当心	512
进补的学问	513
中药配伍常识	517
怎样服中成药	519
中成药的新用途	521
如何自选中成药治疗感冒	522
人参并非人皆可服	524
高血压患者能服人参吗	525
心理卫生	527
什么是心理健康	527
你的心理是否健康	529
中学生不良心理剖析	532
老年人如何克服心理失调	534
生活要有张有弛	536
应激反应与健康	538
幽默——良好的心理素质	540
嫉妒——健康的蛀虫	541
心理疾病不要讳疾忌医	543

浅谈意念治疗	544
情感异常是怎么回事	546
情绪异常潜伏着疾病	548
发脾气损健康	549
当不幸突然降临时	550
克服羞怯十法	552
感情破裂的种种心理反应	553
有泪就尽情地流	554
气郁百病生	555
恐怖症及其防治	557
知识长廊	560
腰酸背痛是肾脏病吗	560
什么是甲状腺机能亢进	562
人为什么打喷嚏	564
人体有多少种结石	565
指甲的种种异常	567
患痔疮怎么办	
——痔瘘科医生答患者问	569
便秘的原因与治疗	571
腰椎间盘突出是怎么回事	573
几种少见的水肿病	575
周期性偏头痛是怎么回事	578
什么人易患胆石症	579
接触性皮炎的防治	581
舌——健康的镜子	583
危及生命的“五衰”	586
去除鲜红斑痣的新疗法	587
如何增强人体免疫力	589

如何克服化疗对身体的影响	591
泌尿系感染种种	594
美容院	597
职业女性怎样保持魅力	597
化妆的技巧	599
搽脂抹粉有讲究	602
“星期天”美容	604
额、眉与脸部外观	606
让“心灵之窗”更明丽动人	608
皮肤如何保养	610
秋冬季节皮肤的护理	612
夏日皮肤的护理	614
少女和儿童的化妆	615
漫谈敷面	617
令人尴尬的“青春痘”	619
怎样正确使用香粉	621
唇的魅力	622
为美目增辉的纹眉术	624
科学洗脸与洗发	627
如何使用化妆水	629
什么人适合作拉皮美容术	630
怎样防止脱发	631
警惕化妆品过敏	632
你烫哪种发型好	634
镜框·脸型·肤色	635
调理饮食 华颜长驻	638
除皱润肤食物	640
美容食疗三款	642

运动与健身	644
运动适当才能增寿	644
早操的七大益处	645
运动解忧郁	646
悬竿生乐趣垂钓健身心	
——浅谈钓鱼与健康	647
写给妇女垂钓者	649
春游与身心健康	651
愿您翩翩起舞	
——交谊舞有益身心健康	653
献给健身跑的初学者	655
胖人跑步有要领	658
慢性支气管炎患者可以慢跑锻炼吗	660
中年人宜选择哪种运动	661
糖尿病人如何运动	663
谈冠心病锻炼原则	665
关节炎患者怎样运动	667
夏天运动须“三防”	668
游泳防呛水	670
当心胫腓骨疲劳性骨膜炎	672
什么是运动性血尿	674
运动后不宜饮啤酒	675
运动后的饮食选择	676
健美与减肥	678
让美永远伴随着你	678
仪态美与姿势美	681
人体曲线美与服装	683
中年人怎样保持形体美	685