

● 宓乃竝 编

健康

● 轻工业出版社

愿您生活更幸福

—家庭实用保健手册

100000

~~92
R16
A~~
73
3

愿您生活更幸福

——家庭实用保健手册

寇乃竑 汪映月

轻工业出版社

B

035895

愿您生活更幸福
——家庭实用保健手册

宓乃竑 汪映月

轻工业出版社出版

(北京安外黄寺大街甲3号)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 1/32 印张：8.125字数：180千

1990年8月 第一版第一次印刷

印数：1—× 定价：4.20元

ISBN7—5019—0854—0/TS·0559



前 言

您想使生活更幸福吗？想。谁不想呀？谁都想。

但是您是食五谷杂粮的，春夏秋冬，一年四季，再好的身体也免不了罹染疾患。

疾病——给您带来烦恼；

疾病——给您带来痛苦；

疾病——也给您工作、学习带来诸多不便。

在生活中，人——能否少生病？

能。

《愿您的生活更幸福》这本小册子，就是力图从“家庭医学”这个侧面出发，做您生活中的益友，健康咨询的顾问。

“家庭医学”，目前在国外已成为一门系统的学科而日益受到人们的重视。随着人们生活水平与文化水平的不断提高，当代社会文明的一个重要标志，就是人类已经从被动治病向主动防病逐步迈进。

防病对人自身来说，是个复杂、漫长、多元的综合体。它既要借助科学技术的发展，先进疫苗、药物的发现与使用；又需要科学知识的普及，人们观念、思维上的接受与重视。《愿您的生活更幸福》正是后者在文字上的具体体现。

这本书从家庭出发，紧紧地贴近生活，既有介绍孕妇妊娠卫生、婴幼儿合理喂养的《妇婴篇》；又有随不同季节的变化，人们应当预防不同疾病的《春秋篇》；既有告诫老人

应如何保护自己，抵御疾病攻击的《老人篇》；又有面对家庭，宣传保健卫生知识的《生活篇》。

.....

这本小册子，力图通俗易懂、多方面地反映出“家庭医学”的粗略轮廓。当然，由于它很“小”，所以也是很不全面的，它只能说是个浅浅的尝试，我们希望在它的续集问世时，能有更多的专家、权威、医务工作者和科普工作者参与进来。

如果说每本书都有其特点的话，那么我们可以简单地告诉您，这本小册子最大的特点，就是它的——实用性。

编者

· 目 录 ·

生 活 篇

| | |
|------------------|-------|
| 化妆品后面的危险····· | (3) |
| 看电视防“三病”····· | (4) |
| 旅游与旅游病····· | (6) |
| 空调与健康····· | (7) |
| 饮茶与饮茶卫生····· | (9) |
| 不良情绪与疾病····· | (10) |
| 培养您的家庭幽默····· | (11) |
| 高营养品的弊端····· | (13) |
| 人参滥用综合症····· | (14) |
| 怎样使用与保护假牙····· | (15) |
| 关节炎的食物疗法····· | (16) |
| 肾炎病人的饮食疗法····· | (17) |
| 皮肤·洗涤皂·护肤用品····· | (19) |
| 吃水果的学问····· | (20) |
| 花香与健康····· | (22) |
| 大米的药用····· | (23) |
| 面粉的药用····· | (24) |
| 螃蟹的药用····· | (25) |
| 绿豆的营养与药用····· | (26) |
| 蚕豆的药用····· | (27) |

| | |
|--------------------------|------|
| 枕头的学问..... | (28) |
| 牛奶为什么会变色? | (29) |
| 哪些蔬菜营养最丰富? | (30) |
| 茶叶与微量元素..... | (30) |
| 你该服用哪种维生素? | (31) |
| 奇异的清洁癖..... | (33) |
| 平衡酸碱饮食有利消除疲劳..... | (34) |
| 开窗睡觉有益健康..... | (34) |
| 谨防药物性脱发..... | (35) |
| 便秘只是因为热吗? | (36) |
| 常吃方便面对健康不利..... | (37) |
| 人体内的清道夫——食物纤维..... | (38) |
| 家庭小药箱..... | (39) |
| 音乐疗法..... | (40) |
| 常用药引的功能..... | (42) |
| 怎样防治病毒性肝炎..... | (43) |
| 精神疾病的预防..... | (44) |
| 汽水与白酒同饮可加重酒精中毒..... | (45) |
| 警惕祸起工作服..... | (46) |
| 当心浓艳色素使你中毒..... | (48) |
| 音量与耳膜——如何科学地收听立体声音响..... | (50) |
| 劝君勿吃鲜黄花..... | (51) |
| 旅游中意外病症的救护..... | (51) |
| 怎样防治毛囊角化的现象..... | (53) |
| 蔬菜水果与美容..... | (54) |
| 冠心病患者是否可以乘飞机..... | (55) |
| 胃溃疡..... | (56) |

| | |
|---------------------|------|
| 探望病人须知..... | (58) |
| 您适宜吃这种补药吗? | (59) |
| 肝炎与吃糖..... | (60) |
| 邮票与疾病传染源..... | (61) |
| 精神愉快是防癌的法宝..... | (62) |
| 食物与过敏反应..... | (63) |
| 罐头与铅中毒..... | (64) |
| 精神疲劳莫小瞧..... | (65) |
| 得了皮肤搔痒症怎么办? | (66) |
| 电视保健操..... | (68) |
| 职业性震动病的防治..... | (69) |
| 谈“笑” | (70) |
| 精神病患者能否结婚? | (71) |
| 痒与癌的关系..... | (72) |
| “歇斯底里”是怎么回事? | (73) |
| 矽肺病人的饮食治疗..... | (74) |
| 性格与精神健康..... | (75) |
| 偏瘫的预防..... | (77) |
| 柿子的药用..... | (78) |
| 突然起立与体位性低血压..... | (79) |
| 男性的乳房发育..... | (80) |
| 药补要把握好三个环节..... | (81) |
| 烧伤落疤及预防..... | (82) |
| 出汗与疾病..... | (83) |
| 情绪与冠心病..... | (84) |
| 导致爱滋病的最新发现——缺锌..... | (85) |
| 请注意保养你的皮肤..... | (86) |

| | |
|--------------------------|-------|
| 中医治疗糖尿病..... | (88) |
| 人体面部的“交通枢纽”..... | (89) |
| 感冒的饮食疗法..... | (90) |
| 油条与老年痴呆..... | (91) |
| 上飞机之前吃什么好?..... | (92) |
| 哪些人不宜穿羽绒服..... | (93) |
| 舌头是人体疾病的一面镜子..... | (94) |
| 如何克服易发怒的坏脾气?..... | (95) |
| 手足口腔病的预防..... | (96) |
| 用药需防损容..... | (97) |
| 睡觉·咬牙·蹬脚·说梦话..... | (98) |
| 硬水(水中含碱)对人体健康和生活的影晌..... | (99) |
| 癌症的警告信号..... | (100) |
| 习以为常是噪声性耳聋的帮凶..... | (101) |
| 产业疲劳与工伤事故..... | (102) |
| 伤口的处理与保护..... | (104) |
| 改变性格可以防治心脏病..... | (105) |
| 牛皮癣的自我疗法..... | (107) |
| 牛皮癣治疗注意事项..... | (109) |
| 铅作业人员如何加餐..... | (110) |
| 小心异物卡喉咙..... | (111) |
| 汽油洗手害处多..... | (112) |
| 热爱音乐有益于健康..... | (112) |

妇 婴 篇

| | |
|--------------|-------|
| 如何喂养新生儿..... | (117) |
| 儿童与龋齿..... | (118) |

| | |
|-----------------|-------|
| 儿童补锌不可过量 | (119) |
| 维生素D是有益无害吗? | (120) |
| 营养与智力 | (121) |
| 幼儿教育从几岁开始为宜 | (122) |
| 请带孩子到绿色环境中去 | (124) |
| 乘车船与小兒晕动病 | (125) |
| 为什么三岁孩子会不听话? | (126) |
| 为什么不应当众批评和羞辱孩子? | (127) |
| 婴幼儿与早期教育 | (128) |
| 有的孩子为什么爱吃土? | (129) |
| 小兒为什么不好好吃饭? | (130) |
| 小兒感冒为何常有腹痛? | (132) |
| 儿童进行性肌营养不良的治疗 | (132) |
| 小孩喝糖水过多是怎么回事? | (134) |
| 不要以脑袋大小定聪明 | (135) |
| 为什么不能对孩子唠唠叨叨 | (135) |
| 长期服用钙片对身体有害 | (136) |
| 为什么不能迁就或哄骗孩子? | (138) |
| 捆住婴儿手脚可以防止罗圈腿吗? | (139) |
| 预防冠心病要从小开始 | (140) |
| 多食味素会使小兒缺锌 | (141) |
| 儿童与丙种球蛋白 | (142) |
| 婴幼儿应慎用六神丸 | (143) |
| 婴幼儿与氟霉素眼药水 | (143) |
| 儿童口吃与文化疗法 | (144) |
| 睡觉磨牙也是一种病症 | (145) |
| 吓唬孩子有损儿童身心健康 | (146) |

| | |
|-------------------------|-------|
| 小儿与百日咳..... | (147) |
| 流行性腮腺炎的防治..... | (148) |
| 儿童不宜进食何种食物? | (149) |
| 小儿摸头会变哑吗? | (150) |
| 肺炎患儿的家庭护理..... | (151) |
| 小儿喝豆浆为啥会中毒? | (153) |
| 新生儿红臀的治疗与预防..... | (153) |
| 儿童需要哪些营养素? | (154) |
| 小儿尿混浊是怎么回事? | (156) |
| 小儿刷牙三岁好..... | (157) |
| 儿童营养性贫血..... | (158) |
| 哪些因素会影响小儿神经、精神发育? | (159) |
| 孩子的气管被卡住了怎么办? | (160) |
| 流鼻血的原因及防治..... | (161) |
| 请关心“危险年龄阶段”的子女..... | (162) |
| 青春与“粉刺” | (164) |
| 青春期少女与“倒经” | (164) |
| 孕妇和产妇的饮食特点..... | (165) |
| 孕妇与乳房..... | (166) |
| 孕妇不宜饮用可乐型饮料..... | (168) |
| 妊娠与季节性传染病..... | (169) |
| 催乳良药..... | (170) |
| 妇女怀孕后干活应注意什么? | (171) |
| 妇女与红斑狼疮..... | (172) |
| 为什么妇女易患尿路感染? | (173) |
| 澳抗阳性的孕妇应注意什么? | (174) |
| 剖腹产妇的饮食禁忌和调理..... | (175) |

饰物·美容·束腰与疾病……………(176)

老人篇

老年人春游防滑跌……………(181)

老年人早饭后爱瞌睡是怎么回事? ……(182)

老年人的居室与健康……………(183)

莫要遗忘老人的心理需要……………(185)

老人与脑血管疾病……………(186)

老年人的营养与膳食……………(187)

老年人与白内障……………(189)

锻炼与老人健康……………(190)

老年人与心肌梗塞……………(191)

老年性便秘的自我疗法……………(192)

冬天老年人为什么皮肤发痒? ……(193)

冬季老年人骨折的处理……………(194)

中老年人与青光眼……………(196)

老人养鸟须防病……………(198)

老人夜尿偏多莫等闲……………(199)

眩晕——老年人健康的大敌……………(200)

健康长寿十诀……………(201)

春秋篇

早春为什么容易生病? ……(205)

春眠不觉晓的奥秘……………(206)

冬春季节话白喉……………(207)

节日预防“文明病”……………(208)

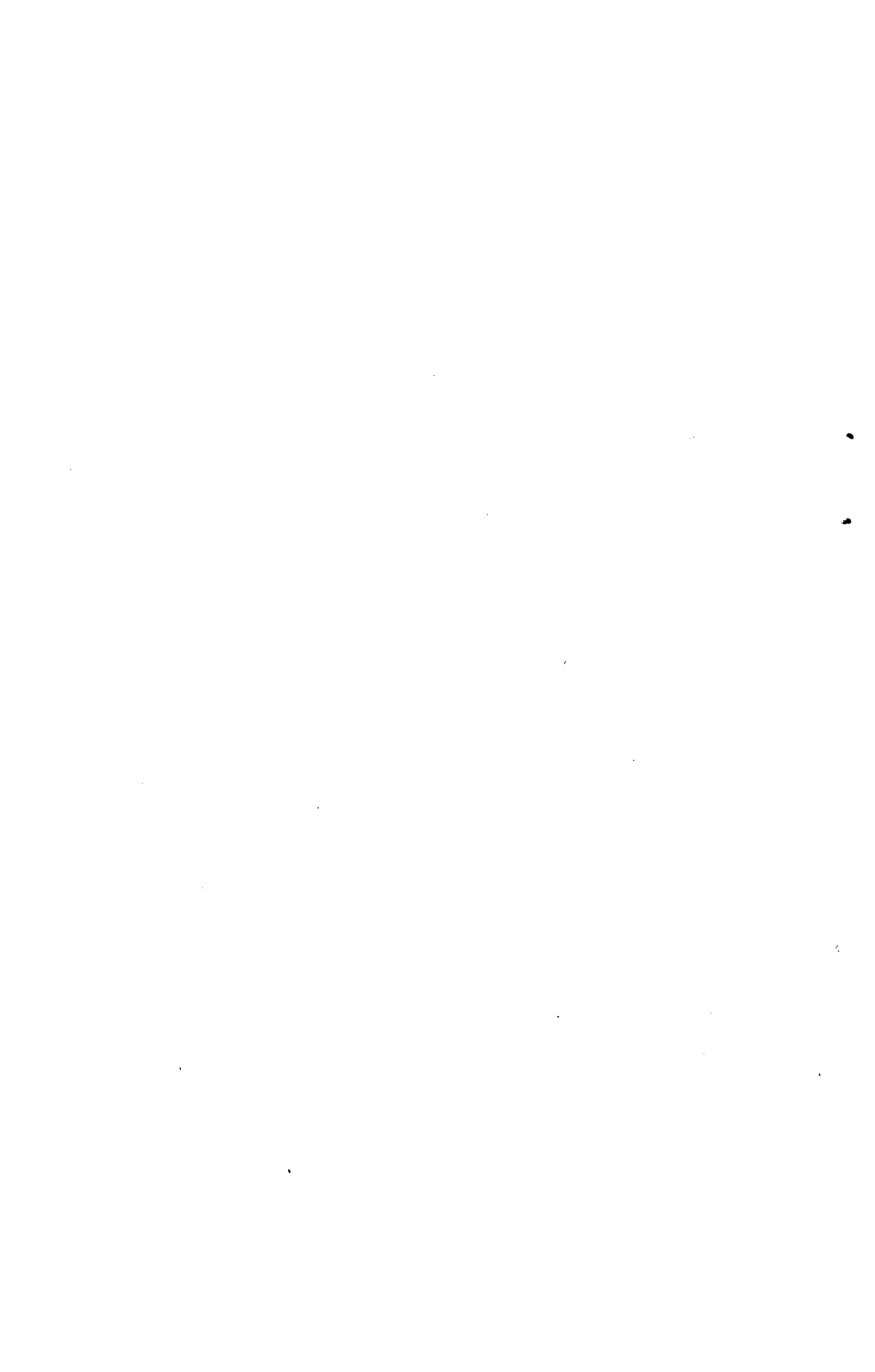
春暖花开防“流脑”……………(209)

| | |
|----------------------|-------|
| 春季与皮炎..... | (210) |
| 春天与嘴唇干裂..... | (211) |
| 暴饮暴食易患急性胃穿孔..... | (212) |
| 盛夏饮水有学问..... | (213) |
| 盛夏话疝痛..... | (214) |
| 请君暑天多保重..... | (215) |
| 夏日感冒的中医诊治..... | (217) |
| 夏令感冒的西医诊治..... | (218) |
| 夏天怎样为小儿选择冷饮..... | (219) |
| 有风湿病的人能否游泳? | (220) |
| 冷饮六忌..... | (222) |
| 怎样挑选中成药治疗暑热..... | (223) |
| 盛夏与尿石症..... | (224) |
| 点蚊香的学问..... | (225) |
| 夏季吐泻病人的自我诊治..... | (226) |
| 秋季与传染病..... | (227) |
| 警惕秋季常客——婴幼儿秋季腹泻..... | (229) |
| 如何防治小儿秋季气喘病..... | (230) |
| “秋燥”与养生..... | (231) |
| 秋时谈秋冻..... | (232) |
| 气温骤降与心肌梗塞..... | (233) |
| 冬季为何易患抑郁症? | (234) |
| 冬季谨防“电热褥病” | (235) |
| 冠心病人的冬季保健..... | (236) |
| 冬泳与健康..... | (237) |
| 骨折病人多吃骨头汤好吗? | (239) |
| 寒冬强身宜足浴..... | (240) |

| | |
|---------------|-------|
| 怕受风寒的颈椎病..... | (241) |
| 冬天三忌..... | (242) |
| 冬季与冻疮..... | (244) |

生活篇





化妆品后面的危险

据调查，在日本，成年女性的三分之一有被化妆品伤害过的经历；每千人中有一人为此住过医院，接受过专门治疗。美国的一家杂志说，癌症死亡率的高发区通常是位于化学工业集中的地带；而在生产化妆品的地区，肝癌和膀胱癌的发病率也很高。专家们在对市场上近三十种主要化妆品作了调查检测后发表的一份报告中说：从一些化妆品中检查出了亚硝基二乙醇胺，这是一种取代亚硝胺类的致癌物，它经皮肤吸收，可进入肝脏危及人的生命。

化妆品的毒性，主要是来自“光”的作用。这一点，含色素的化妆品尤为突出。有人在暗室里将口红与大肠菌接触，并用二十瓦荧光灯照射，不久发现，20%的试验样品产生变异。这就是说，光的照射可使口红呈现毒性变异。

除口红外，化妆品中各种人工合成的色素，在光的作用下，都能产生不同程度的毒性。尤以醛类香料最为明显。此外，作为化妆品主要成分的某些颜料中所含的重金属物，如铅、钼、铬、镉等的比例也很大，长期使用这种化妆品，也是不安全的。

染发剂的使用不当，也易引起癌变。特别是一些合成染发剂，使用时必须慎之又慎，

为了确保健康，在使用化妆品问题上，应该注意掌握以下几点：

第一，尽量选购那些含色素较少，刺激性小的化妆品。