

健康金钥匙

钟勤
主编

减肥的误区

肥胖儿童隐患多

运动不当的危害

错误护肤ABC

小儿常见病答疑

妊娠性生活指导

患多种疾病怎样用药

孕妇旅游面面观

专家谈食物金字塔

对抗癌症的生活方式

怎样早期发现精神病

现代肺结核病的防治

形形色色的高血压并发症

老年痴呆症的诊断和治疗

丈夫患阳痿 妻子是良医

人工流产术中的自我解痛法

人民体育出版社

健康金钥匙

钟 勤 主编

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

健康金钥匙/钟勤主编.-北京:人民体育出版社,1997

ISBN 7-5009-1475-X

I. 健… II. 钟… III. 保健-指南 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07587 号

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 23.625 印张 550 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3,350 册

*

ISBN7-5009-1475-X/G.1374

定价:30.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前言

肥、美容、性及生活等诸多方面的医学保健知识。文章大多由专家学者编审，反映当前医学最新信息及成果，具有很强的知识性、权威性、指导性和实用性，对您有病治病，无病保健都是大有裨益的。

愿这一把“健康金钥匙”给您及您的家人带来健康和欢乐。

编者

一九九七年三月二十日

目 录

健康靠自己

健康的十条准则·····	(2)
人体保健的最佳时间·····	(3)
中年保健要诀·····	(4)
提神醒脑有“绝招”·····	(6)
动指动足可健脑·····	(8)
出血的紧急处理·····	(9)
烧烫伤的自我救治·····	(11)
针刺治头痛·····	(12)
中风针刺急救法·····	(14)
怎样锻炼“非习惯眼”·····	(16)
怎样处理流鼻血·····	(17)
五官保健功·····	(19)
颈椎病的防治·····	(20)
颈部疼痛的自我防治·····	(22)
怎样矫治胸椎小关节紊乱·····	(26)
自治手麻小手法·····	(27)
肩周炎的自我按摩和锻炼·····	(28)
怎样预防下肢静脉曲张·····	(30)
踝关节扭伤按摩疗法·····	(31)

爱护“第二心脏”——脚	(32)
脚的保健	(34)
对尿如何“察颜观色”	(36)
男练珠女练乳	(38)

老年医学

老年人为什么会心理变态	(42)
老年人的心理自我调控	(43)
为人生增添韵味	(45)
怎样测定人的衰老程度	(47)
养心——健康长寿的活化剂	(48)
老年人常患的消化系统疾病	(50)
老年人消化道出血的危险	(52)
老人跌倒的原因和危害	(54)
中老年预防戊型肝炎	(56)
折磨老人的皮肤病	(58)
老年人怎样安全过冬	(60)
老年人饮食“五忌”	(61)
怎样克服老年性健忘	(63)
增强记忆 战胜遗忘	(65)
浅谈老年痴呆症	(66)
老年痴呆症的诊断和治疗	(68)
老年痴呆症的致病机理和预防	(71)
怎样区分健忘与痴呆症	(73)
使老人呆滞僵硬的巴金森氏病	(75)
中老年人骨骼肌肉的保健	(77)
老年健身活动的选择与效果	(79)

女性保健

女性在向世界挑战	(83)
女性一生都要保护子宫	(84)
视力与女性生理	(86)
腹腔镜与妇科疾病	(87)
女人与咖啡因	(88)
痛经缘由新析	(89)
16岁未见初潮怎么办?	(91)
女儿初次来月经	(92)
女性吸烟危害的新发现	(93)
妇女慎用卫生栓	(94)
会阴切开术会影响性生活吗	(96)
让松弛的阴道重显“青春”	(97)
让乳房充满魅力	(99)
女性乳头疾病的防治	(101)
怎样度过更年期	(103)
绝经与排尿异常	(105)
骨质疏松自我检测法	(108)
雌激素取代疗法的利和弊	(109)
骨质疏松与酒	(111)
“倒开花”——更年期妇女的危险信号	(112)
女性外阴瘙痒寻因	(114)
处女膜异常与下尿路感染	(116)
折磨女性的膀胱炎	(118)
宫颈糜烂不利于受孕	(120)
女阴带状疱疹及其治疗	(121)
霉菌性阴道炎与脚气	(122)

皮下埋植避孕剂.....	(124)
妇科病患者如何避孕.....	(125)
子宫内膜异位与不孕症.....	(126)
药物流产与宫外孕.....	(128)
人工流产术中的自我解痛法.....	(129)
终止早孕的非手术疗法.....	(132)
怎样过妊娠反应“关”.....	(133)
孕妇要防妊娠期中风.....	(135)
剖宫产并非有利无害.....	(136)
哺乳可治产后出血.....	(138)
怎样处理产后病痛.....	(140)

男科门诊

什么是男科和男科病.....	(144)
男性如何保持性器官卫生.....	(145)
男人的多灾部位.....	(146)
男子如何保持性功能.....	(148)
男性外生殖器自查法.....	(150)
前列腺内尿液返流是怎么回事?.....	(151)
前列腺肥大应尽速治疗.....	(153)
糖尿病会降低男性性功能.....	(154)
体外排精后患无穷.....	(155)
怎样防治心因性阳痿.....	(157)
残疾男性能过性生活吗.....	(158)
丈夫患阳痿 妻子是良医.....	(159)
血管活性药物在治疗早泄中的应用.....	(160)
阴茎假体植入治疗阳痿.....	(161)
什么情况遗精.....	(163)

睾丸为什么会不生精子·····	(164)
精液为什么不是射出而是淌出·····	(165)
阴囊瘙痒为哪般·····	(166)
强肾壮阳的铁裆功·····	(168)

小儿科

小儿常见病答疑·····	(172)
孩子出牙时的护理·····	(175)
小儿肚脐的保健·····	(176)
发烧咳嗽会导致小儿近视眼吗? ·····	(177)
警惕孩子不典型性感冒·····	(178)
小儿头痛能服止痛片吗? ·····	(180)
诱发急性呼吸道感染的危险因素·····	(181)
警惕百日咳的憋气危象·····	(182)
小儿腹泻的病原与防治·····	(183)
小儿夜间磨牙是怎么回事·····	(185)
望诊查蛔虫·····	(186)
小儿蛲虫病的防治·····	(187)
小儿热症要泻·····	(189)
小儿腮腺炎的中医疗法·····	(191)
节制冷饮防厌食症·····	(192)
中草药治疗小儿遗尿症·····	(193)
小儿风疹的中医疗法·····	(195)
小儿疝气要早治·····	(196)
浅谈小儿膝内翻与膝外翻·····	(197)

心血管专科

保护好动脉、心脏和大脑·····	(201)
------------------	-------

血液粘度增高对人有何危害·····	(204)
为什么老人易患风心病? ·····	(207)
青少年易患的心脏病·····	(208)
诱发心脏病的三种场合·····	(210)
警惕隐性冠心病·····	(211)
警惕无痛的心绞痛·····	(213)
容易误诊的甲亢心脏病·····	(214)
预后良好的心脏神经症·····	(215)
心脏杂音≠心脏病·····	(216)
急性心肌梗死的防与治·····	(218)
心肌梗死的“溶栓”治疗与现场急救·····	(222)
心肌梗死恢复后的康复保健·····	(224)
头痛——心肌梗死的信号·····	(226)
危险的中风症·····	(227)
何时易“中风” ·····	(229)
高血压与脑中风·····	(231)
冬春谨防脑中风·····	(232)
脑中风可预防·····	(234)
脑中风的物理疗法·····	(236)
忧虑、紧张、恐惧、愤怒高血压的温床·····	(240)
轻型高血压“没事儿”吗? ·····	(241)
形形色色的高血压并发症·····	(243)
高血压的非药物治疗法·····	(244)

五官科

耳鸣病因及治疗·····	(247)
如何消除耳鸣的烦恼·····	(249)
突然耳聋是怎么回事·····	(251)

警惕中年患耳聋·····	(253)
挖耳危险何在·····	(254)
“耳仓”是祸害·····	(255)
近视眼能手术治疗吗·····	(257)
白内障及其治疗·····	(259)
色盲的危害和治疗·····	(261)
眼部病变与白塞氏病·····	(264)
高血压可致失明·····	(265)
牙病为什么会引起全身疾病·····	(267)
寄生在牙齿上的顽石·····	(268)
“杀”神经——根管治疗·····	(269)

防癌篇

人为什么会生癌?·····	(273)
癌肿会自然消退吗·····	(275)
早斩癌魔·····	(278)
对抗癌症的生活方式·····	(279)
精神·饮食与癌症·····	(282)
浅谈肝癌·····	(283)
乙肝与肝癌·····	(285)
怎样识别肺癌与肺结核并存·····	(286)
补镁防喉癌·····	(288)
警惕食道癌的早期症状·····	(289)
乳腺癌与哪些因素有关·····	(290)
哪些女性易患子宫内膜癌·····	(292)
卵巢癌的防治·····	(294)
甲状腺结节肿大可怕吗?·····	(296)
可治愈的恶性肿瘤——淋巴瘤·····	(297)

威胁儿童生命的癌症杀手·····	(299)
化疗抗癌不可动摇·····	(301)
癌症病人注意预防感染·····	(302)
阳光与肠癌·····	(303)
染发剂与防癌·····	(304)
大肠癌的克星——食物纤维·····	(306)

性与性病

婚检——通往美满幸福的桥梁·····	(309)
为丈夫奏一首前奏曲·····	(311)
男“性”健康的诀窍：加减乘除·····	(312)
男子房事四不宜·····	(315)
爱护妻子的生殖器官·····	(316)
中年夫妻性生活的困惑·····	(317)
性惩罚带来的悲剧·····	(321)
再婚夫妻的性心理调适·····	(324)
避孕失败的紧急补救·····	(327)
妊娠性生活指导·····	(328)
接受会阴切开术后何时能行房·····	(330)
丙型肝炎病人可以过性生活吗·····	(332)
增强性功能的体操·····	(333)
季节与房事养生·····	(334)
性生活可疗疾·····	(336)
房事后为何乳房痛、头痛·····	(338)
难于启齿的性交痛·····	(339)
“阴冷”可治·····	(341)
性生活与不孕症·····	(342)
性病患者就诊为何要登记·····	(344)

孕妇产前应进行性病检查·····	(345)
性病母亲与胎儿·····	(346)
淋病性不育的防治·····	(347)
非淋菌性尿道炎·····	(348)
HSV 与生殖器疱疹·····	(349)
先天梅毒的危害·····	(351)
21 世纪的“黑死病”·····	(353)
艾滋病症状种种·····	(356)
艾滋病更钟情于女性·····	(358)
艾滋病的传播途径·····	(360)

精神与心理

如何评价心理健康·····	(364)
心理健康自测法·····	(366)
神经症患者应正视自我·····	(369)
心理咨询应怎样选择大夫·····	(370)
不良情绪损害健康·····	(371)
怎样摆脱失恋的痛苦·····	(373)
为何女性自杀较男性多·····	(374)
警惕神经性厌食症·····	(377)
什么是焦虑症·····	(378)
强迫性神经症的心理治疗·····	(381)
怎样早期发现精神病·····	(383)
浅谈自毁容貌综合征·····	(384)
谈“超雄”综合征·····	(386)
青春期心理的性别差异·····	(388)
青春期的心理变化·····	(390)
谈青春期心理支持·····	(393)

青春期成人感与闭锁心理.....	(395)
------------------	-------

认识疾病

支气管哮喘的病因与治疗.....	(398)
勿小看“上感”	(399)
传染病何以能死灰复燃.....	(400)
现代肺结核病的防治.....	(402)
糖尿病问答.....	(405)
痛风的诊断与治疗.....	(407)
挑刺治疗面神经麻痹.....	(410)
高枕有忧——谈颈椎病.....	(412)
速效治疗肩周炎.....	(413)
腰背肌劳损的防治.....	(415)
急性腰扭伤的指压疗法和按摩导引术.....	(418)
髌骨软化治疗法.....	(420)
如何预防“水瘃子”	(422)
胖瘦与疾病.....	(423)
狐臭无须烦恼.....	(425)
破伤风的预防.....	(426)
“串腰龙”会死人吗?	(427)

用药顾问

人体生物钟与临床用药.....	(431)
服药时间有讲究.....	(432)
患多种疾病怎样用药.....	(434)
购买药品应注意什么.....	(435)
劝君慎服补脑药.....	(437)
谨防小儿补药综合征.....	(438)

中药小常识·····	(440)
小儿服药必遵医嘱·····	(442)
怎样补之有效养之得法·····	(443)
中年人吃补药好吗? ·····	(444)
中草药对孕妇并非绝对安全·····	(445)
抗生素与中药·····	(446)
扬长避短服中药·····	(447)
应用性激素的误区·····	(448)
老年人如何用药·····	(450)
老年用药须慎重·····	(451)
老年高血压病人怎样用药·····	(453)
降压药如何服用好·····	(454)
慎用解热止痛药·····	(456)
滥用止痛药易导致肾损害·····	(457)
使人猝死的药物·····	(459)
易使人跌倒的药·····	(460)
药物与消化道疾病·····	(461)
舌下含药的正确方法·····	(462)
警惕孩子误服避孕药·····	(463)

育儿天地

新生儿常识问答·····	(466)
早产儿能赶上足月儿吗? ·····	(467)
当婴儿出牙的时候·····	(469)
怎样防止小儿“啃牙” ·····	(471)
怎样保护六龄牙·····	(472)
4岁前儿童的饮食 ·····	(473)
肥胖儿童隐患多·····	(475)

孩子为何面黄肌瘦·····	(478)
小儿发热的原因及处理·····	(479)
小儿退烧的物理降温法·····	(481)
婴儿斜视不可忽视·····	(482)
巧对夜哭郎·····	(483)
幼儿摩擦阴部是不良习惯还是病·····	(484)
幼女也会染上淋病吗? ·····	(485)
孩子尿床怎么办? ·····	(487)
孩子穿鞋三不宜·····	(488)
怎样给宝宝洗澡·····	(490)

运动与健身

步行 = 运动 + 休息·····	(493)
运动不当的危害·····	(494)
冠心病患者的锻炼剂量·····	(496)
青春期练举重影响体型·····	(497)
中学生体育锻炼须知·····	(498)
怎样寻求比赛最佳状态·····	(501)
运动后出现血尿还能运动吗? ·····	(503)
颈椎病防治操·····	(504)

减肥与健美

减肥不可挨饿·····	(508)
减肥不可急于求成·····	(509)
保持减肥效果的秘诀·····	(510)
行为减肥真奇妙·····	(512)
怎样才能不发福·····	(514)
增重的五个危险期·····	(516)